John M. Oldham
Lois B. Morris

Twój psychologiczny autoportret

Dlaczego czujesz, kochasz, myślisz, postępujesz właśnie tak

Plik jest zabezpieczony znakiem wodnym

John M. Oldham
Lois B. Morris

Twój psychologiczny autoportret

przełożyła Agata Bielik

Wydawnictwo Czarna Owca
Warszawa 2012

Tytuł oryginału
THE NEW PERSONALITY SELF-PORTRAIT
Why You Think, Work, Love, and Act the Way You Do

Redakcja naukowa
JACEK SANTORSKI

Adaptacja tekstu
MAREK MATKOWSKI

Projekt okładki
BARTOSZ MUCHA

Opracowanie redakcyjne i skład
PAWEŁ LUBOŃSKI

Konwersja do formatu EPUB i MOBI
Elżbieta D. Borkowska – Usługi DTP i komputerowe

Korekta
WOJCIECH KARPIŁOWSKI

Wydanie II

Copyright© by John M. Oldham, M.D., and Lois B. Morris, 1995

The New Personality Self-Portrait test copyright© by John M. Oldham, M.D., and Lois B. Morris, 1995

This translation published by arrangement with The Bantam Dell Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Copyright© for the Polish edition by Jacek Santorski & Co, 2007

Kopiowanie i rozpowszechnianie testu „Autoportret osobowości”
bez porozumienia z wydawcą amerykańskim lub polskim jest zabronione.

ISBN 978-83-7554-474-9

Wszelkie prawa zastrzeżone. Niniejszy plik jest objęty ochroną prawa autorskiego i zabezpieczony znakiem wodnym (watermark).
Uzyskany dostęp upoważnia wyłącznie do prywatnego użytku. Rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci bez zgody właściciela praw jest zabronione.

Wydawnictwo CZARNA OWCA

ul. Alzacka 15a, 03-972 Warszawa
e-mail: wydawnictwo@czarnaowca.pl
Dział handlowy: tel. 22 616 29 36; faks 22 433 51 51
Zapraszamy do naszego sklepu internetowego:
www.czarnaowca.pl

Spis treści

Podziękowania

Od wydawcy polskiego

Wstęp do drugiego wydania

Wprowadzenie
Najnowsza klasyfikacja osobowości

Rozdział 1
Kim jestem?
Rozumienie różnic indywidualnych

Rozdział 2
Twój niepowtarzalny wzór
Typy osobowości, zaburzenia, sfery życia

Rozdział 3
Autoportret osobowości
Jak wykonywać i interpretować test, jak czytać tę książkę

Rozdział 4
Typ Sumienny
„Perfekcjonista”

Rozdział 5
Typ Pewny Siebie
„Gwiazda”

Rozdział 6
Typ Oddany
„Wierna Żona”

Rozdział 7
Typ Dramatyczny
„Primadonna”

Rozdział 8
Typ Czujny
„Tropiciel”

Rozdział 9

Typ Wrażliwy
„Domator”

Rozdział 10
Typ Wygodny
„Kalifornijczyk”

Rozdział 11
Typ Awanturniczy
„Poszukiwacz Przygód”

Rozdział 12
Typ Nie-zwyczajny
„Oryginał”

Rozdział 13
Typ Samotniczy
„Pustelnik”

Rozdział 14
Typ Zmienny Emocjonalnie
„Ogień i Lód”

Rozdział 15
Typ Ofiarny
„Altruista”

Rozdział 16
Typ Władczy
„Przywódca Stada”

Rozdział 17
Typ Poważny
„Realista”

Rozdział 18
Osobowość i przeznaczenie
Skąd przychodzisz i dokąd zmierzasz

Rozdział 19
Strategia zmiany
Jak znaleźć pomoc

Dodatek
Dwa autoportrety
Interpretacja wykresów

Bibliografia

O autorach

dla Karen
dla Susan i Gene

Podziękowania

Serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy zechcieli poddać się naszemu testowi. Poświęcając swój czas i pozwalając nam na zgłębianie tajemnic swoich osobowości, pomogli nam opracować kluczową część tej książki. Szczególne wyrazy uznania należą się doktorom Peggy Gallagher oraz Michaelowi Firstowi za współpracę przy gromadzeniu i interpretowaniu danych, które pozwoliły na udoskonalenie testu, a co za tym idzie, umożliwiły powstanie nowego wydania książki.

Od wydawcy polskiego

Twój psychologiczny autoportret to jedna z najbardziej wartościowych i pomocnych książek psychologicznych, z jakimi kiedykolwiek się zetknąłem. Osoba, która zgłębi zawarte w niej wiadomości i samodzielnie lub z pomocą specjalisty podejmie dostosowany do siebie program treningu, osiągnie sukces w miłości i w pracy, a jeśli ma problemy – znajdzie klucz do ich rozwiązania. Tym kluczem jest zrozumienie własnego charakteru i schematów myślenia, a także uczuć i postępowania innych ludzi, co umożliwia twórcze dostosowanie się do nich z uwzględnieniem stylu swojej osobowości.

Otwierający książkę precyzyjny test, pozwalający na sporządzenie własnego psychologicznego autoportretu, jest punktem wyjścia do uchwycenia unikalnego profilu swoich cech, skłonności i nawyków, zaś przekazane w dalszej części wiadomości uzmysławiają czytelnikowi, co może w sobie zmienić, a co powinien po prostu poznać, zaakceptować i nauczyć się z tym żyć. Pogłębiając zrozumienie własnej osobowości, możesz stopniowo uczyć się rozpoznawania i akceptowania schematów osobowości i unikalnego stylu życiowego innych osób. Autorzy przekażą Ci zaś wskazówki, jak z nimi postępować.

Książka ta ma wiele wspólnego z wydanym właśnie w Polsce bestselerem Daniela Golemana *Inteligencja emocjonalna*. Istotą tej inteligencji (której pogłębienie okazuje się jednym z podstawowych wymogów współczesności) jest świadomość własnych uczuć oraz rozumienie emocji i motywów działania innych. Praca Oldhama i Morris pomaga ugruntować empatię i wgląd w siebie, ukazując

zarówno to, co w naszych uczuciach i zachowaniach unikalne, jak i to, co schematyczne, powtarzalne i przewidywalne.

Podobnie jak *Inteligencja emocjonalna* Golemana, *Twój psychologiczny autoportret* jest książką żywą, atrakcyjną, praktyczną, ale zarazem wolną od spekulacji, ideologii i nie ugruntowanych teorii. Wszystko, czego dowiadujemy się z niej o sobie i o innych, poparte jest badaniami naukowymi i obiektywnymi obserwacjami klinicznymi. Psychologia i psychiatria spotykają się z genetyką, biochemią, neurologią, farmakologią.

Podczas prac nad adaptacją testu zorientowałem się, że nie tylko osoby, które chcą skorzystać z niego na własny użytek, ale także psychoterapeuci, nauczyciele, pedagodzy szkolni, menedżerowie, a nawet duchowni odkrywają przydatność koncepcji Oldhama w swojej pracy i wręcz entuzjastycznie podkreślają zalety jej zastosowania.

W imieniu własnym oraz wszystkich, którzy już skorzystali z tej rewelacyjnej książki lub dopiero po nią sięgną, pragnę w tym miejscu podziękować dr. Andrzejowi Twardoniowi, polskiemu psychologowi klinicznemu praktykującemu od blisko dwudziestu lat w Nowym Jorku, za odkrycie dla nas The New Personality Self-Portrait oraz zachętę i pomoc w doprowadzeniu do jej wydania w Polsce.

JACEK SANTORSKI
październik 1997

Wstęp do drugiego wydania

W 1984 r. po raz pierwszy wpadliśmy na pomysł stworzenia nieistniejącej dotąd systematyki typów osobowości opartej na nowej klasyfikacji zaburzeń osobowości, zaproponowanej ostatnio przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne, oraz opracowania odpowiedniego testu do badania osobowości. Już wtedy byliśmy przekonani, że wyodrębnione przez psychiatrów zaburzenia osobowości można postrzegać jako skrajne przypadki w kontinuum normalnych, indywidualnych różnic osobowościowych. Przystąpiliśmy więc do identyfikacji i opisu poszczególnych typów. Sześć lat później, w 1990 r., książka *The Personality Self-Portrait*[1] ujrzała światło dzienne. Nie spodziewaliśmy się, że będzie tak przychylnie przyjęta i tak intensywnie wykorzystywana przez uczonych, klinicystów, nauczycieli, studentów, wydziały personalne firm, prywatne osoby chcące dowiedzieć się czegoś o sobie, a nawet biura matrymonialne!

Nowe wydanie książki i testu opracowaliśmy z dwóch zasadniczych powodów. Po pierwsze, zmienił się system klasyfikacji, na którym oparliśmy pierwsze wydanie. Typy osobowości w nim przedstawione odpowiadały kategoriom zaburzeń osobowościowych opisanym w trzecim, poprawionym wydaniu opracowania *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*[2], wydanego przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne. Kolejne jego wydanie z 1994 r. (DSM-IV) przynosi pewne zmiany w klasyfikacji zaburzeń i kryteriach diagnostycznych, które znalazły odbicie w naszej systematyce i zmienionej wersji testu, zamieszczonych w The New Personality Self-Portrait.

Zmiany w tym wydaniu wynikają również z pojawienia się nowych danych, które zgromadziliśmy od czasu pierwszej publikacji. Pierwsza wersja testu była pomyślana przede wszystkim jako narzędzie opisu. Jego niemal natychmiastowe wejście do praktycznego użycia zmusiło nas do przeprowadzenia naukowej weryfikacji, którą rozpoczęto w kilku placówkach. Nowy test uwzględnia już rezultaty tych prac, ale proces gromadzenia danych wciąż trwa. Otrzymaliśmy też cenny odzew od badaczy, czytelników i specjalistów zdrowia psychicznego z całego świata. Bardzo za to dziękujemy.

Zachęcamy wszystkich korzystających z naszej klasyfikacji do utrzymywania z nami kontaktu. Egzemplarz testu zamieszczony w tej książce jest przeznaczony wyłącznie do użytku prywatnego i kopiowanie go jest zastrzeżone. Można natomiast nabyć osobno dodatkowe egzemplarze testu i odpowiedniego oprogramowania komputerowego wraz z zezwoleniem na wykorzystanie w celach badawczych. W tym celu prosimy kontaktować się z:

Multi-Health Systems, Inc., tel. 1-800-456-3003 (USA) lub 1-800-268-6011 (Kanada). Rozmowa na koszt przyjmującego[3].

JOHN N. OLDHAM
LOIS B. MORRIS

1 Tytuł oryginału pierwszej wersji niniejszej pracy (przyp. od red. wyd. polskiego).

2 *Diagnostyczno-statystyczny podręcznik zaburzeń psychicznych*, dalej w skrócie DSM-III-R (przyp. od red. wyd. polskiego).

3 Z prośbą o pośrednictwo możecie się Państwo zwracać do polskiego wydawcy książki (przyp. od red. wyd. polskiego).

Wprowadzenie

Najnowsza klasyfikacja osobowości

W książce tej przedstawiamy klasyfikację, która pozwala określić własny wzór osobowości i zrozumieć jego przejawy w sześciu kluczowych sferach życia: sferze związków i miłości, sferze pracy, sferze Ja, sferze emocji, sferze samokontroli, impulsów i popędów oraz sferze poczucia rzeczywistości i duchowości.

Czternaście prezentowanych tu kategorii normalnej osobowości oraz test służący do określania własnego wzoru osobowościowego wyprowadziliśmy z doniosłego – rewolucyjnego, jak twierdzą niektórzy – systemu klasyfikacji zaburzeń osobowości, którego najnowszą wersję opublikowało Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne w 1994 r. Opisano go w czwartym wydaniu „biblii" amerykańskiej psychiatrii, *Diagnostyczno-statystycznego podręcznika zaburzeń psychicznych*, potocznie określanego jako DSM-IV.[4] Miałem zaszczyt brać udział w jego opracowaniu. Dalsze rozdziały są naszym z Lois Morris wspólnym dziełem. Najpierw jednak chciałbym krótko przedstawić DSM-IV i jego genezę, by ułatwić czytelnikowi zrozumienie podstaw *Psychologicznego autoportretu*.

Języki diagnostyczne

W wydanym w 1994 r. DSM-IV oraz poprzedzających go DSM-III i DSM-III-R z lat 1980 i 1987 zespół najwybitniejszych amerykańskich psychiatrów, psychologów i epidemiologów

sformułował metodykę diagnozowania większości zaburzeń, z jakimi mają do czynienia psychiatrzy i inni specjaliści zdrowia psychicznego. Opracowano standardowy zestaw kryteriów, dzięki czemu terminologia diagnostyczna używana przez klinicystów i badaczy ulec mogła ujednoliceniu.

Przed 1980 r. używano różnorodnych języków diagnostycznych. Na przykład klinicysta stwierdzał u pacjenta depresję, lecz badacze mogli zakwestionować tę diagnozę, jeśli pacjent nie spełniał wszystkich stosowanych przez nich w przypadku depresji „kryteriów diagnostycznych". Dwa różne projekty badawcze odnoszące się do tego samego schorzenia często przynosiły wyniki sprzeczne lub niejednoznaczne, gdyż każdy z zespołów inaczej definiował dane zaburzenie. Przed pojawieniem się DSM-III w szczególności brakowało powszechnie uznanych kryteriów rozpoznawania trwałych wzorów osobowości, które tak wielu ludzi pozbawiają satysfakcji z życia. Jeśli nawet jakiś praktyk mógł skutecznie pomagać swoim pacjentom, to nie dysponował środkami efektywnej wymiany informacji z innymi klinicystami i badaczami.

Choć więc diagnozy stawiano na podstawie rozległej wiedzy i doświadczenia klinicznego, opinie poszczególnych specjalistów były mocno niespójne. Jak na ironię, z każdym przełomem w badaniach nad mózgiem i lekami psychoaktywnymi problem ten nawet się pogłębiał. Mieliśmy mnóstwo nowych, obiecujących danych, ale na skutek braku jednolitego systemu klasyfikacji zaburzeń umysłowych w wielu przypadkach następowały trudności z wiarygodnym zbadaniem ich przyczyn, określeniem rozpowszechnienia choroby czy oceną skuteczności praktykowanych metod terapii.

Nikt nie wątpił, że choroby psychiczne istnieją i że niektórym pacjentom można pomóc stosując rozmaite formy leczenia. Jednak w latach siedemdziesiątych psychiatria i w ogóle cała dziedzina zdrowia psychicznego znalazła się pod rosnącą presją ze strony

środowisk naukowych, domagających się stworzenia systematyki, która pozwoliłaby skuteczniej i bardziej konsekwentnie identyfikować i klasyfikować dolegliwości setek tysięcy ludzi potrzebujących pomocy.

Wreszcie wspólny język

Prace badawcze, dzięki którym powstał DSM-III, rozp oczęły się w 1974 r. To ogromne przedsięwzięcie było koordynowane przez specjalną grupę roboczą, złożoną z psychiatrów oraz psychologów, specjalistów od diagnostyki i epidemiologii. Na rzecz tej grupy pracowało czternaście komitetów doradczych, składających się z klinicystów i badaczy specjalizujących się we wszystkich kluczowych dziedzinach psychiatrii. Działały również komitety porozumiewawcze, które utrzymywały łączność z innymi organizacjami zawodowymi zajmującymi się sprawami zdrowia psychicznego, jak Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne oraz Amerykańskie Stowarzyszenie Uczelni Medycznych, wspólnie z nimi precyzując zagadnienia, próbując uzgodnić różne punkty widzenia i budując konsensus co do typów występujących u ludzi zaburzeń umysłowych i emocjonalnych.

W fazie badań, a także później, poddawano nową klasyfikację intensywnej weryfikacji praktycznej, co pozwalało na dalsze modyfikowanie i precyzowanie kategorii schorzeń. Dużą wagę przywiązywano do oceny wiarygodności diagnoz klinicznych. Pytanie brzmiało: czy używając nowych kryteriów różni praktycy postawią temu samemu pacjentowi tę samą diagnozę, czy też ich opinie będą po dawnemu rozbieżne? Badania te, prowadzone z aktywnym udziałem Narodowego Instytutu Zdrowia Psychicznego, wykazały, że kategorie diagnostyczne DSM-III są bardziej godne zaufania niż jakikolwiek system używany wcześniej. Przy użyciu nowego podręcznika praktycy mogli niezależnie oceniać stan zdrowia

pacjenta i o wiele częściej uzyskiwali tę samą diagnozę. Był to wielki krok naprzód.

Nowy system został przyjęty w 1979 r., a w następnym roku wszedł do użycia. Odniósł sukces przekraczający wszelkie oczekiwania. Choć powstał z myślą o wykorzystaniu na terenie USA, przetłumaczono go już na trzynaście języków i jest stosowany na całym świecie. Kontynuowane badania, odwołujące się do nowych kryteriów, wkrótce zaczęły potwierdzać jego skuteczność i umożliwiać wprowadzanie ulepszeń. Od początku było jasne, że nowy system zwiększył nasze możliwości wykrywania przyczyn, prewencji i leczenia schorzeń psychicznych, dotykających tak wielu ludzi.

Nowe zaburzenia osobowości

Kiedy tylko nowy system wszedł w użycie, zaczęliśmy otrzymywać informacje potwierdzające przydatność jego kategorii w badaniach naukowych i praktyce klinicznej. W 1983 r. zaproszono mnie do udziału w komitecie doradczym powołanym, aby zrewidować diagnozy zaburzeń osobowościowych do poprawionej wersji podręcznika DSM-III. Po jego publikacji zostałem konsultantem grupy roboczej pracującej nad dalszymi udoskonaleniami, których efektem był DSM-IV. Identyfikacja zaburzeń osobowościowych oraz wyszczególnienie symptomatycznych cech i zachowań stanowiących wyróżniki kategorii należały do najtrudniejszych zadań, jakie stanęły przed twórcami podręcznika. Pewne schorzenia psychiatryczne (które DSM-IV nazywa *zaburzeniami osi I*), jak ciężka depresja, są stanami przejściowymi, które pojawiają się i zanikają; dzięki nowym, nadzwyczaj wyrafinowanym technikom badawczym zaczynają one stopniowo ujawniać swe ukryte tło biologiczne. Natomiast zaburzenia osobowości są odbiciem trudnej, ludzkiej rzeczywistości, więc „czysta nauka” ma z nimi większe kłopoty (choć, jak się przekonamy w tej

książce, zaczynają one być do pokonania). Z tego powodu klasyfikacja zaburzeń osobowości (tzw. *zaburzeń osi II*) budzi większe kontrowersje, zaś wyniki testów klinicznych i naukowych są mniej jednoznaczne niż w przypadku zaburzeń nastroju.

W 1987 r. zmieniliśmy bądź doprecyzowaliśmy niektóre kryteria diagnozowania zaburzeń, zredukowaliśmy obszary nakładania się poszczególnych kategorii, wyeliminowaliśmy niespójności oraz wprowadziliśmy nowe typy zaburzeń, powszechnie rozpoznawane w praktyce klinicznej, a nieobecne w poprzednim podręczniku. Łącznie DSM-III-R objął trzynaście zaburzeń osobowości, z których dwa opisano wyłącznie w Dodatku jako wymagające dalszych badań.

W DSM-IV, wydanym w 1994 r., wprowadzono dodatkowe udoskonalenia i zmiany oparte na badaniach, które były konsekwencją wydania DSM-III-R. Zachowano dziesięć z jedenastu zaburzeń osobowości osi II opisanych w zasadniczej części poprzedniego wydania, modyfikując jedynie niektóre z kryteriów diagnostycznych. Zgodnie z zaleceniem grupy roboczej osi II jedno z zaburzeń (bierno-agresywne) przesunięto do Dodatku, gdyż niektórzy specjaliści byli zdania, że dotychczasowe dane nie usprawiedliwiają traktowania go jako „oficjalnej" diagnozy.

W *Dodatku* pojawiła się także nowa, dyskusyjna kategoria zaburzenia depresyjnego. Praktyka kliniczna ujawnia bowiem znaczącą liczbę pacjentów z tym zaburzeniem. Usunięto natomiast całkowicie opisy zaburzeń autodestrukcyjnego i sadystycznego, które były zamieszczone w Dodatku DSM-III-R. Kategorie te były od początku kontrowersyjne, co wyjaśnimy obszerniej w rozdziałach 15 i 16. Decyzja o ich usunięciu z DSM-IV wynika jednak bardziej z obawy przed możliwymi nadużyciami na gruncie prawnym niż z powszechnej zgody specjalistów, że nie są to „prawdziwe" zaburzenia. Jak zauważył Thomas Widiger, główny konsultant DSM-IV, większość psychiatrów uczestniczących w pewnym dużym

programie badawczym sygnalizowała obecność pacjentów z podstawową diagnozą zachowań autodestrukcyjnych, zaś większość psychiatrów sądowych objętych innym programem miała doświadczenia z pacjentami spełniającymi kryteria zaburzenia sadystycznego[5].

W niniejszej książce zdecydowaliśmy się przedstawić wszystkie zaburzenia osobowości osi II, łącznie z tymi, które występują tylko w *Dodatku* do DSM-III--R lub DSM-IV, ponieważ wielu doświadczonych klinicystów nadal twierdzi, iż spotykają pacjentów z takimi schorzeniami. Wolimy podejście bardziej otwarte, naszym zdaniem lepiej odpowiadające bogactwu ludzkich postaw i ogromnej różnorodności aspektów osobowości, które czynią każdego z nas istotą niepowtarzalną.

Proces wyodrębniania i precyzowania kategorii schorzeń psychicznych trwa nadal. Pojawienie się systematycznej metody rozpoznawania zaburzeń psychicznych, bardziej obiektywnej i wolnej od wpływów teorii, które w przeszłości odciskały piętno na systemach diagnostycznych, to wielkie ułatwienie dla praktyków. Mamy nadzieję, że będzie teraz można wyjaśnić, jak wielu ludzi cierpi na poszczególne zaburzenia, i przewidzieć, kto jest na nie szczególnie narażony, badać ich przypadki z różnorodnej teoretycznej perspektywy, wskazać skuteczne sposoby leczenia i usystematyzować wciąż rosnący zasób danych biologicznych i genetycznych.

Testowanie zaburzeń osobowości

Najbogatszym źródłem wiedzy o zaburzeniach osobowości oraz związanych z nimi konstelacjach cech i zachowań są testy stworzone z myślą o ich rozpoznawaniu. Uczestniczyłem w opracowywaniu jednego z takich testów, tzw. testu zaburzeń osobowości (*Personality*

Disorder Examination, PDE)[6]. Jak analizy laboratoryjne pozwalają zweryfikować diagnozę lekarza, tak PDE stanowi wiarygodną weryfikację diagnozy psychiatrycznej. PDE jest określany jako „wywiad częściowo usystematyzowany". Musi być przeprowadzany i podsumowywany przez wyszkolonego praktyka, któremu wiedza fachowa umożliwia ocenę odpowiedzi pacjenta. Test PDE używany jest w wielu pracach badawczych na całym świecie, między innymi w wielkim, międzynarodowym programie badania zaburzeń osobowości przeprowadzanym przez Światową Organizację Zdrowia.

Od zaburzenia do porządku

Zasady leżące u podstaw DSM-III, DSM-III-R, DSM-IV oraz PDE stworzyły grunt dla prezentowanej w tej książce systematyki typów osobowości oraz testu autoportretu osobowości. Czternaście typów osobowości, które wyodrębniliśmy, to powszechnie występujące, w pełni normalne i niepatologiczne warianty skrajnych zespołów zaburzeniowych opisanych w DSM-III-R i DSM-IV (także w *Dodatkach* obu wydań). Inaczej mówiąc, jak nadciśnienie krwi jest skrajnym stanem normalnego zjawiska, tak zaburzenia osobowości są skrajnym przypadkiem zwykłych wzorów, z których składa się psychika każdego człowieka. O ile więc DSM-III-R oraz DSM-IV identyfikują kategorie zaburzeń, w tej książce opisujemy odpowiadające im kategorie normalnego ludzkiego funkcjonowania.

Inaczej niż PDE, test autoportetu osobowości nie jest narzędziem diagnozowania zaburzeń. Stworzyliśmy go po to, by pomóc ci w naszkicowaniu podstawowych rysów twojej osobowości. Możesz posłużyć się nim, by zrozumieć, kim jesteś i dlaczego zachowujesz się tak, a nie inaczej, oraz nauczyć się sposobów zmieniania tego wzoru. Przede wszystkim zaś niech sprawi, że zaakceptujesz i docenisz bogactwo różnic między jednostkami ludzkimi.

4 *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th edition, Washington, American Psychiatric Association 1994.

5 T. Widiger, Deletion of Self-Defeating and Sadistic Personality Disorder Diagnoses [w:] *The DSM-IV Personality Disorders*, red. W.J. Livesley, New York, The Guilford Press 1995.

6 A.W. Loranger, V.L. Susman, J.M. Oldham, M. Russakoff, *Personality Disorder Examination (PDE): A Structured Interview for DSM-III-R Personality Disorders*, White Plains, The New York Hospital-Cornell Medical Center, Wetchester Division 1985.

Rozdział 1

Kim jestem?

Rozumienie różnic indywidualnych

Jak to możliwe, że ludzie tak podobni mogą się tak bardzo różnić?

Czwórka kuzynów przybyła na osiemdziesiąte piąte urodziny dziadka do Nowego Meksyku, dokąd starsi państwo przenieśli się po przejściu na emeryturę. Karolina, Aleksander, Jonatan i Kasia wyrośli w tym samym dużym mieście na Północnym Wschodzie i nieraz spędzali wspólnie wakacje w domku dziadków nad jeziorem w New Hampshire. Ich rodzina zawsze trzymała się razem. Rodzice wychowali ich na ludzi ambitnych, zdecydowanych, bez zahamowań. Ta czwórka w wieku od blisko trzydziestu do czterdziestu kilku lat siedzi teraz razem przy stole w restauracji. Zaczynają opowiadać sobie, co wydarzyło się w ich życiu, od kiedy ich drogi się rozeszły.

Po kilku zdawkowych grzecznościach powoli popuszczają wodze i pozwalają sobie na szczere zwierzenia. Kasia nazywa to „karmą": że przeznaczone im było zejść się znowu po tych wszystkich latach, by podzielili się ze sobą doświadczeniami wielkich kryzysów, jakie wydarzyły się w życiu każdego z nich.

Złamana kariera Karoliny

Czterdziestokilkuletnia Karolina jest najstarsza w grupie. Marzeniem jej życia było zostać najważniejszą kobietą w wielkiej korporacji. Przez dwadzieścia lat wspinała się po drabinie kariery w jednej

z ogromnych, międzynarodowych firm, jak burza forsując kolejne przeszkody, które w świecie biznesu zagradzają drogę kobietom, i nie myśląc właściwie o niczym innym. Aż nagle, właśnie kiedy miała zostać mianowana starszym wiceprezesem, korporacja została przejęta przez inną. Nowa władza zmieniła kierownictwo i Karolina znalazła się na ulicy. Od tej pory minęło już dziewięć miesięcy, Karolina otrzymała wiele ofert pracy, żadna z nich jednak nie dawała jej prestiżu i władzy, dla których tak ciężko pracowała. Jej moment minął bezpowrotnie. Jak spokojnie oświadczyła kuzynom, nie zdradzając żadnej głębszej emocji, czuje się tym zupełnie zdruzgotana.

– O rany, to okropne! – wykrzyknęła współczująco jej młodsza kuzynka Kasia. – I nawet nie wyszłaś za mąż!

Życie uczuciowe Kasi

Karolina rzuciła Kasi lodowate spojrzenie. Później Kasia powiedziała Aleksandrowi w tańcu:

– O Boże, naprawdę nadepnęłam jej na odcisk. Karolina zawsze była zdania, że jestem lekkoduchem. Próbowała wpoić mi poważne podejście do życia, a mnie nie obchodziło prawie nic poza chłopakami, ciuchami i imprezami.

Kasia, najmłodsza z nich, bynajmniej nie jest zamężna – i to właśnie stanowi jej główną bolączkę. Kasia jest utalentowaną copywriterką w jednej z największych nowojorskich agencji reklamowych. Początkowo wiodło się jej w pracy nieźle, tego roku jednak pominięto ją przy awansie, na który bardzo liczyła.

– Myślę, że moja gwiazda nieco blednie – wyznała w tańcu Aleksandrowi, z którym zawsze lubiła rozmawiać. – Karolina powiedziałaby zapewne, że za słabo się staram.

Kiedy Kasia była mała, mama zwykła jej powtarzać, jak cudowna i udana jest jej kuzynka Karolina, że Kasia powinna brać z niej

przykład i pójść, tak jak ona, do szkoły biznesu. Ale biznes Kasi nie odpowiadał. „To dla mnie za suche” – powtarzała mamie i Karolinie. Kasia jest osobowością barwną, wybujałą, twórczą i pełną wyobraźni. Agencja reklamowa była dla niej jak najbardziej odpowiednim miejscem, ona jednak przede wszystkim marzyła o dniu, w którym wyjdzie za mąż. Bogaty i nietuzinkowy mąż, dom i dzieci – to było to, czego tak naprawdę chciała od życia. A kiedy dzieci będą w szkole – marzyła sobie po cichu – spróbuje sił w pisaniu jakichś powieści o miłości, które na pewno okażą się bestsellerami.

Atrakcyjna, seksowna Kasia zawsze miała powodzenie. Z jakiegoś jednak powodu wiązała się z niewłaściwymi facetami. Właśnie kilka tygodni temu dowiedziała się, że mężczyzna, za którym przepadała, jest żonaty.

– Czy dacie wiarę? – opowiadając reszcie swą ostatnią historię miłosną, Kasia nie posiada się z oburzenia. – Już właściwie mieszkaliśmy ze sobą, ale na te dwie, trzy noce w tygodniu, których nie spędzaliśmy razem, on wracał do żony i dzieci. To było naprawdę upokarzające!

Oczy Kasi wypełniają się łzami.

– Przez chwilę myślałam, że tego nie przeżyję. To znaczy... – Kasia spogląda na wymiętą serwetkę w swoich dłoniach – naprawdę poważnie myślałam o samobójstwie.

Aleksander, człowiek o gołębim sercu, podaje jej chusteczkę. Zapewnia ją, że jest fantastyczną, piękną, utalentowaną, godną miłości kobietą. Któregoś dnia na pewno spotka cudownego mężczyznę, który naprawdę ją doceni i zechce się z nią ożenić. I będą żyli długo i szczęśliwie, mówi Aleksander, na co Kasia na chwilę podnosi wzrok i boleśnie się uśmiecha.

Aleksander: kryzys średniego wieku

Dla otoczenia Aleksander jest człowiekiem sukcesu. Żyje z kobietą, którą kocha i z którą zapewne wkrótce się ożeni. W dodatku niedawno ojciec przekazał mu kierownictwo rodzinnej firmy buchalterskiej. Dlaczego więc nie jest szczęśliwy?

Sam zwala to na swoje lata. Zbliża się do czterdziestki i uważa, że przeżywa kryzys wieku średniego. Przyszedł dla niego czas zbierania owoców długoletniego wysiłku – zarówno w życiu osobistym, jak i w karierze zawodowej. A mimo to utracił poczucie sensu życia, a zwłaszcza pracy.

– Po tych wszystkich latach, kiedy próbowałem do czegoś dojść i w końcu doszedłem, czy to nie powinno mieć dla mnie jakiegoś znaczenia? Czy nie powinienem czuć się szczęśliwy i spełniony?

Aleksander spogląda na Karolinę i mówi:

– Gdyby ci się udało dostać do tego korporacyjnego sanktuarium dla wybranych, byłabyś w siódmym niebie. Ja tymczasem wkraczam w wiek dojrzały i w głowie mam tylko jedno pytanie: „Czy to już naprawdę wszystko?”.

Karolina przyznaje, że nie rozumie, o co mu chodzi. Nie potrafi wyobrazić sobie życia bez ładu, porządku i celu. To prawda, że przez pierwsze kilka miesięcy po utracie pracy było jej ciężko. Nie wiedziała, co zrobić z czasem. Zapisała się więc do fitness-klubu, gdzie spędzała całe dnie, jak w pracy. To wystarczyło, by do jej życia powrócił ład.

– Wszystko polega na tym, by wyznaczyć sobie jakiś cel – mówi stanowczo. – Mój cel to polowanie na pracę i realizacja osobistych planów. Dzielę je na dalekosiężne i krótkoterminowe. Mam gotowy plan na każdy dzień. Od szóstej do siódmej rano gimnastykuję się. Potem biorę prysznic, ubieram się i zaczynam telefonować do łowców głów. Uczestniczę w różnych komitetach i wykorzystuję te kontakty przy szukaniu pracy. W przyszłym tygodniu mam spotkanie z prawnikiem w sprawie założenia własnej firmy konsultingowej.

– Chcę wrócić do świata korporacji i być może wkrótce mi się to uda – mówi Karolina, jak zwykle z przekonaniem, jakby nie doświadczała żadnego kryzysu emocjonalnego. – A może się nie uda. To dla mnie bardzo ważne, ale najważniejsze, żeby pracować, robić coś, trzymać się w karbach. Branie odpowiedzialności, oto czym jest dla mnie życie. Tak – Karolina zwraca się wprost do Kasi – chciałabym, żeby był w nim także i mężczyzna, ale praca jest dla mnie najważniejsza. Przykro mi, Aleksandrze, lecz nie rozumiem twych problemów. Gdybym była na twoim miejscu, przezwyciężyłabym je, skupiając się na planach na przyszłość i jeszcze ostrzej biorąc się do roboty.

Jonatan: potrzeba wolności

– Praca, praca, praca – komentuje kwaśno kuzyn Jonatan. – Zupełnie jakbym słyszał moją żonę.

– Oho – wtrąca Kasia – czyżby kłopoty w raju?

Jonatan nie zwraca na nią uwagi.

– Kto powiedział, że praca to taka cudowna rzecz? Pewnie jest cudowna dla ciebie, Karolino, ale może Aleksander ma ochotę dać sobie spokój na jakiś

czas? Zawsze był grzecznym chłopcem, dumą i radością rodziców – Jonatan kiwa głową w stronę stolika, przy którym siedzą rodzice Aleksandra i dziadkowie. – Teraz może ma ochotę urwać się na Tahiti i malować gołe kobiety.

– No, nie wiem, czy akurat na to mam ochotę – śmieje się Aleksander. – Ale wiesz – dodaje już poważnie – właściwie dziwię się, że cię tutaj widzę, Jonatanie. Jechać z tak daleka, by spełnić rodzinny obowiązek, to nie całkiem w twoim stylu.

– To fakt – przyznaje Jonatan – ale tak naprawdę, to wcale nie zamierzałem tu przyjechać. Kiedy jednak Mara postanowiła przemalować całe mieszkanie, wyprawa do Santa Fe wydała mi się

naraz wcale niezłym pomysłem. Jutro wybiorę się na wycieczkę i być może zostanę tu na kilka dni. Do tego czasu wszystko będzie już na pewno pomalowane, czysto i schludnie.

Jonatan i jego żona Mara są nauczycielami gimnazjalnymi. Jonatan wybrał zawód nauczyciela, ponieważ lubi długie wakacje. Lubi pracować w ogrodzie, czytać, wypełniać sobie czas własnymi rozrywkami. Mara, sądząc ze słów Jonatana, jest bardziej w typie Karoliny – to człowiek pracy i czynu.

– Ona wprost uwielbia to uczucie wyczerpania, kiedy się dało z siebie wszystko. Musi stale być coraz lepsza. Ja natomiast – Jonatan wzrusza ramionami – lubię być rozluźniony, zrelaksowany, mieć spokój. Kiedy siedzę w domu i czytam książkę, ona mówi, że nic nie robię. A ja z kolei mówię, że to ona robi za dużo.

– Wiecie – ciągnie Jonatan – ja bardzo kocham Marę. Myślę, że swoją robotę jako żona wykonuje po prostu świetnie. Zajmuje się domem, mną, dzieckiem z pierwszego małżeństwa. Chciałbym jednak, żeby przestała zmuszać mnie, bym był taki sam, jak ona. Pracuję, robię wiele rzeczy w domu, troszczę się o ogród, ale moja hierarchia wartości jest inna. Lubię luz, uwielbiam oglądać sport w telewizji. A ona nazywa mnie leniem, mówi że nic robię, tylko siedzę cały dzień na kanapie. Powiadam, że być leniem kanapowym to teraz bardzo modne, więc czemu się do mnie nie przyłączy? Na co ona po prostu wychodzi, trzaska drzwiami i zabiera się do grabienia liści.

– Tak, kiedy byliśmy dziećmi – mówi Kasia – ty zawsze świetnie umiałeś migać się od pracy. Czy pamiętasz wtedy latem, nad jeziorem, kiedy dziadkowie postanowili, że my, dzieci, mamy sprzątać ze stołu i codziennie zmywać po obiedzie? Byłam wtedy bardzo mała, ale pamiętam dokładnie, jak ty, Jonatanie, kiedy sprzątałeś ze stołu za pierwszym razem, upuściłeś na ziemię wazę babci, która rozbiła się na tysiąc kawałków. Za drugim razem rozlałeś kawę na

obrus. Za trzecim zdarzyło się coś jeszcze innego, aż babcia w końcu zwolniła cię od wszelkich obowiązków. Pamiętacie? – zwraca się Kasia do reszty. Kuzyni śmieją się, Jonatan zaś protestuje, że to nie tak, że przecież dużo wtedy pomagał.

– Czy twoje małżeństwo jest rzeczywiście pod znakiem zapytania, Jonatanie? – pyta Aleksander.

Jonatan przytakuje.

– Co więc zamierzasz zrobić?

– Muszę zrobić to, co trzeba – wzrusza ramionami Jonatan. – Nie będę ciągnął tego przez następne Bóg wie ile lat, jeśli w moim własnym domu z moją własną żoną nie czuję się swobodnie. To znaczy, ja naprawdę kocham Marę, ale nie podoba mi się moje życie z nią. Za dużo w nim stresu. A napięcia nie są dla mnie. Jestem, kim jestem. Nie mogę być tym, kim ona chce, bym był. Dla mnie ważna jest radość życia. Was, staruszkowie, może bawić sukces – wskazuje na Karolinę i Aleksandra – ale ja wolę cieszyć się życiem po swojemu – mówi Jonatan i po raz kolejny podsuwa kelnerowi pusty kieliszek.

– To zadziwiające – wtrąca Kasia – jak obojętnie do tego podchodzisz. Po prostu spokojnie przyglądasz się, jak twoje małżeństwo wali się w gruzy. Gdybym to była ja i gdyby to moje małżeństwo się rozpadało, pisałabym listy samobójcze i szykowała się do skoku z Empire State Building.

– Aha, a gdybym to był ja, to spędziłbym następne trzy miesiące w łóżku, rozczulając się nad sobą – mówi Aleksander. – Za to Karolina wcisnęłaby się w ten swój gorset, wstałaby o świcie i zabrała się do wytyczania sobie nowych celów.

„Jestem spod znaku Lwa”

I wtedy właśnie Aleksander postawił pytanie:

– Jak to możliwe, że ludzie, którzy są do siebie tak podobni, mogą się od siebie tak bardzo różnić? Przecież jesteśmy jak owoce

z tego samego drzewa. Razem wyrośliśmy, wśród tych samych krewnych. Opiekowano się nami troskliwie, nie zaznaliśmy nigdy głodu, nie przeżyliśmy żadnych urazów, chodziliśmy do dobrych szkół. A jak się mimo to różnimy. W tej chwili wszyscy mocujemy się z jakimiś głębokimi, życiowymi problemami, ale każde z nas podchodzi do nich inaczej. Jeśli chodzi o reakcje emocjonalne, o nasze miłości i nienawiści, o to, co lubimy, a czego nie, o nasze ambicje czy związki – nie moglibyśmy różnić się bardziej. Czy wy to pojmujecie?

Nikt nie miał gotowej odpowiedzi, oprócz Kasi.

– To proste – powiedziała. – Ja jestem spod znaku Lwa.

Jak radzić sobie z tymi przeklętymi różnicami

Astrologia to jeden z najstarszych sposobów wyjaśniania różnic między poszczególnymi typami osobowości. Pytanie, dlaczego jesteśmy tak różni i jaka jest natura tych różnic, od zawsze zajmowało najtęższe umysły. Na przykład w trzecim wieku przed naszą erą uczeń Arystotelesa, Teofrast, postawił niemal dokładnie to samo pytanie, jakie zadał Aleksander w czasie przyjęcia urodzinowego: „Dlaczego jest tak, że choć cała Grecja rozciąga się pod tym samym niebem i wszyscy Grecy otrzymują to samo wychowanie, tak bardzo różnimy się osobowością?”.

Od znaków zodiaku, cielesnych płynów i humorów po typy budowy ciała i czynniki biologiczne, filozofię, psychologię i medycynę – ludzkość zawsze próbowała wytłumaczyć sobie zróżnicowanie zachowań, wyznawanych wartości, motywacji oraz struktur umysłowych charakteryzujących osobowość człowieka i uczynić ją bardziej przewidywalną. Zawsze też w historii myśliciele i lekarze dążyli do określenia, który z typów osobowości jest „lepszy”, a który „gorszy”; który „normalny” i „zdrowy”, a który „nienormalny” i „nieprzystosowany”; który „nadaje się” do życia w społeczeństwie,

a który wymaga „leczenia”. Ta praktyka trwa po dziś dzień. Na przykład składając podanie o pracę albo w poradni zawodowej napotykamy całą baterię testów oceniających – takich jak Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI) albo Myers-Briggs Type Indicator, a także nasz Personality Self-Portrait (zobacz rozdział 3) – których zadaniem jest określić, czy ma się typ osobowości „odpowiedni” do danej pracy i czy będzie się w niej na właściwym miejscu.

Historia pokazuje, że czujemy się lepiej z ludźmi podobnymi do nas niż z odmiennymi; czujemy się lepiej z tymi, którzy mówią tym samym językiem, są tej samej narodowości, tego samego koloru skóry, tej samej religii, mają te same poglądy polityczne itp. Zwykle staramy się upodobnić do pewnego wyznawanego ideału osobowości, z takimi ludźmi wiązać się i współpracować. Taką idealną osobowość naszych czasów reprezentowałby na przykład ktoś otwarty, szczodry, wyrozumiały, pracowity, umiarkowany we wszystkim i dążący do samodoskonalenia.

Bez względu jednak na to, jak bardzo staramy się być tacy sami jak inni i jak bardzo chcemy znaleźć innych takich samych jak my, na każdym kroku natykamy się na różnice – w łóżku, przy śniadaniu, w szkole, w biurze, w fabryce, na autostradzie, czy wreszcie na urodzinach dziadka. Nasza czwórka kuzynów wyznaje tę samą religię, jest tej samej rasy, należy do tego samego pokolenia, pochodzi z tego samego miasta i ma nawet ten sam kolor oczu. Różnią się jednak od siebie w sposób uderzający, choć przewidywalny, jeśli idzie o osoby, które kochają, sposób przeżywania miłości, reakcje uczuciowe. Różne są u nich źródła stresów i sposoby radzenia sobie z nimi, różne metody rozwiązywania konfliktów. Są podatni na różne choroby. Mają odmienne typy wyobraźni, inną samoocenę, pragnienia i ambicje

zawodowe, różne style pracy i motywacje – a to i tak jeszcze nie wszystkie z możliwych do rozpoznania różnic.

Co jest z tobą nie w porządku? (Co jest ze mną nie w porządku?)

Choć nasza czwórka krewnych lubi się nawzajem, to jednak – jak zresztą większość ludzi – źle interpretuje i ocenia te różnice. Karolina naprawdę sądzi, że Kasia jest lekkoduchem i że powinna się ustatkować i pracować pilniej, zamiast oddawać się swoim „głupim", romantycznym rojeniom. W istocie piekło w wyobrażeniu Karoliny to spędzanie wieczności z kimś, kto ma takie podejście do życia jak Kasia albo Jonatan. Karolina jest zdania, że jej kuzyn Jonatan jest leniwy i samolubny. Gdyby była jego żoną, już dawno wyrzuciłaby go z domu.

Kasia uważa, że Karolina jest nudna i że jedyna przyczyna, dla której tak ciężko pracuje, to ta, że nie może znaleźć sobie mężczyzny i pewnie jest już za stara na to, żeby mieć dzieci. Jonatan sądzi, że Karolina zrobiła ze swej pracy religię i po prostu boi się wyluzować i dobrze się zabawić. Jej skłonność do pouczania każdego, co powinien, a czego nie powinien robić, doprowadza go do szaleństwa. O Kasi myśli, że byłaby całkiem w porządku, gdyby tylko nie była taka egzaltowana. Aleksandra uważa za maminsynka.

Choć Aleksander jest spostrzegawczy i rozumie, że Karolina jest w istocie miększa, niż się wydaje, to jednak lęka się jej siły, a zarazem zazdrości jej. Czuje, że nigdy nie dorósł do jej ideału mężczyzny. Aleksander dostrzega, że jego typ osobowości różni się od innych, ale dla niego „inny" oznacza „niewłaściwy". Porównując własne cechy z ideałem, nieustannie stawia sobie (i swemu terapeucie) pytanie: „Co jest ze mną nie w porządku?". Wyznał terapeucie, że jest „mięczakiem", bo nie potrafi zatroszczyć się

o swoją karierę. Również Karolina, choć tego nie okazuje, odczuwa głęboki wstyd, że nie osiągnęła swych celów, i czuje się bezwartościowa. Kasia uważa, że skoro nie znalazła męża, to nie jest normalną kobietą. Jonatan natomiast stanowi wyjątek: sądzi, że jest całkowicie w porządku, chciałby tylko, żeby wszyscy inni dali mu spokój.

Innymi słowy, akceptujemy łączące nas podobieństwa, natomiast gdy idzie o różnice dzielące nas od innych ludzi lub od pewnej osobowości idealnej, miewamy kłopoty z akceptacją własnej osoby, a często także nie rozumiemy i zbyt skwapliwie potępiamy innych.

Nauka języków

W książce tej próbujemy pokazać, że te na pozór tajemnicze różnice między ludźmi dość łatwo jest zrozumieć, łatwo też sobie z nimi radzić – pod warunkiem jednak, że nauczymy się „rozszyfrowywać" zespół postaw i cech, które tworzą każdy z czternastu typów osobowości. Żaden z tych typów nie jest ani „dobry", ani „zły". Choć niektóre z nich występują częściej od innych, wszystkie są normalne. Wszystkie mają zarówno mocne, jak i potencjalnie słabe strony. Każdy z nich ma swój „język". Dzięki nauce odmiennych „gramatyk" czternastu typów osobowości łatwiej ci będzie unikać konfliktów bądź rozwiązywać je i w ogóle radzić sobie z każdym, kogo napotkasz na swojej drodze, nie wyłączając samego siebie.

Na przykład kuzynka Karolina jest typem silnie Sumiennym, z pewną domieszką typu Pewnego Siebie[7]. Posługuje się Pewnym Siebie dialektem gwiazd („Będę najważniejszą kobietą w mojej korporacji") oraz Sumiennym językiem powinności („Muszę odnieść sukces", „Muszę być najlepszą kobietą w mojej korporacji", „Powinieneś wyznaczać sobie cele"). Ocenia siebie z pozycji surowych zasad moralnych i ma poczucie winy, jeżeli nie usiłuje

sprostać tym rygorystycznym standardom. Nic więc dziwnego, że jest tak twarda dla siebie i innych. Czy Karolina znajdzie pracę, jakiej pragnie? Czy kiedykolwiek spotka mężczyznę, który będzie dostatecznie silny, by dorosnąć do jej ideałów? Przeczytaj rozdział 5.

Jonatan ma osobowość typu Wygodnego. Jego żona jest Sumienna, tak jak Karolina. Nie są szczególnie dobrze dobrani, ponieważ język Jonatana to język wygody, relaksu i przyjemności, któremu obce są pojęcia ambicji i poczucia winy. Czy Jonatan i Mara rozejdą się? Odpowiedzi szukaj w rozdziale 10.

Kasia zaś mówi narzeczem miłości. Jest Dramatyczna aż do bólu. Pragnie być doceniana, rozpieszczana, uwielbiana. Jest całkowicie głucha na język celów, planów, detali i dyscypliny – nie miałaby jednak nic przeciw temu, gdyby ktoś (na przykład czarujący Książę z Bajki) zajął się za nią wszystkimi przyziemnymi sprawami. Czy Kasia przetrwa zawód miłosny i znajdzie mężczyznę swego życia? Patrz rozdział 7.

Aleksander wreszcie, to typ Oddany, z silną domieszką dwóch innych typów osobowości i niewielkim aspektem Poważnym. Oto jego kluczowe zdanie: „Jak sobie życzysz, kochanie". Zapytaj go jednak, czego on sam sobie życzy, a nie będzie miał nic do powiedzenia. To jeden z powodów, dla których tak trudno jest mu obecnie wziąć na siebie jakąkolwiek odpowiedzialność. Żeby się dowiedzieć, jak sobie z tym poradzi – sięgnij do rozdziału 6.

To dla ciebie normalne

Naucz się mówić językiem każdego z czternastu typów osobowości, a odkryjesz, że łatwiej przychodzi ci dotrzeć do innych ludzi, a może nawet, że odczuwasz współczucie dla tych, których – jak ci się wcześniej wydawało – nie jesteś w stanie znieść (zobacz Plan „Teściowa", s. 115).

Najpierw jednak naucz się rozumieć własny typ. Wsłuchaj się w mowę swojej osobowości, znajdź kluczowe słowa otwierające twój wzór – słowem, naucz się, co jest dla ciebie normalne. Kiedy uda ci się namalować autoportret swej osobowości, odkryjesz, że narzuca ona określony porządek twojej przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, twoim nadziejom i marzeniom, twoim uczuciom i działaniom.

7 Określenia typów osobowości, także w wersji przymiotnikowej, piszemy w tej książce wielką literą dla odróżnienia od potocznego użycia tych samych słów (przyp. od red. wyd. polskiego).

Rozdział 2

Twój niepowtarzalny wzór

Typy osobowości, zaburzenia, sfery życia

Twój typ osobowości to zasada, która porządkuje twoje życie i wyznacza jego kierunek. To system obejmujący wszystkie twoje cechy charakterystyczne, odczucia, myśli, postawy, typowe zachowania oraz mechanizmy radzenia sobie z problemami. Wyznacza on niepowtarzalny wzór działania twojej psychiki – sposób myślenia, odczuwania i zachowania – który czyni ciebie naprawdę tobą[8].

Twój typ osobowości to właśnie to, co sprawia, że na spotkaniu absolwentów liceum po dwudziestu pięciu latach – choć przybyło ci piętnaście kilo, zaczynasz siwieć i nosisz okulary – dawni koledzy na twój widok zgodnie wykrzykują: „Ależ ty nic a nic się nie zmieniłeś!”.

Tym, co się nie zmieniło i co inni rozpoznają bez trudu, jest sposób, w jaki reagujesz, w jaki okazujesz uczucia, w jaki rozumujesz i wyrażasz się, język twojego ciała – a więc wszystkie te zewnętrzne przejawy twoich najważniejszych rysów charakterystycznych, które od najwcześniejszych lat cię określają.

Twój potencjał

Naukowe odkrywanie osobowości ludzkiej to awangarda współczesnej psychiatrii. W naszych neuropsychiatrycznych laboratoriach jesteśmy już niemal w stanie dowieść, że podstawy osobowości są dziedziczne, czyli – innymi słowy – zdeterminowane biologicznie. W języku psychiatrów ten biologiczny, genetyczny aspekt osobowości określany jest mianem temperamentu. Twój naturalny poziom aktywności (czy jesteś „szybkim Billem", czy raczej ślamazarą), rozrzut nastrojów (czy jesteś humorzasty, pogodny, czy zrównoważony) oraz zakres reakcji (czy zmiany łatwo wytrącają cię z równowagi) to tylko kilka z wielu cech twojego temperamentu, czyli typu biologicznego, w który wyposażyła cię sama natura. Jak pokażemy w rozdziale 18, postęp badań pozwala już nawet kojarzyć charakterystyczne dla danego typu cechy i zachowania z leżącymi u ich podstaw biochemicznymi mechanizmami komunikacji pomiędzy neuronami w centralnym układzie nerwowym.

Geny a doświadczenie

Za pewne cechy osobowości, podobnie jak za wiele własności fizycznych, takich jak wzrost, odpowiedzialne są geny. Otoczenie oraz nabyte doświadczenia – rodzice, rodzina, osobiste przeżycia, rodzima kultura, znajomi – wykuwają później z tego potencjału ostateczną formę twego Ja. Niesprzyjające doświadczenia mogą pogorszyć sytuację, na przykład gdyby nie złe odżywianie albo choroba w dzieciństwie, mógłbyś być znacznie wyższy niż jesteś. Na tej samej zasadzie, gdyby twoi rodzice znęcali się nad tobą zamiast cię doceniać i spełniać twoje potrzeby, twoja agresywność sprawiłaby, że wylądowałbyś w więzieniu, a nie w roli olśniewającego biegłością adwokata na sali sądowej.

Talia kart

Osobowość jest jak talia kart. Karty są rozdawane w chwili poczęcia, a doświadczenia życiowe decydują o tym, które z nich zostaną wyłożone na stół, a zatem jaka będzie twoja rzeczywista natura. Twoje karty – czyli twój typ osobowości – będą w pełni odsłonięte u kresu dzieciństwa i przez resztę życia będziesz na swój indywidualny sposób prowadził nimi „grę w życie".

Chociaż żaden psychiatra ani psycholog nie wynalazł dotąd kryształowej kuli, za pomocą której można by przewidzieć, jak „zagrasz" lub jak „zagra" ktoś inny w konkretnej sytuacji, to badania pokazują, że nawet u starych ludzi można spodziewać się gry zgodnej z ich osobowością.

Typ a zaburzenie

Chociaż, oczywiście, rośniesz i zmieniasz się przez całe życie, twój rozwój określony jest przez jedną, spójną, charakterystyczną dla ciebie formułę. Twój typ osobowości to twój styl bycia, rozwoju i stawiania czoła wyzwaniom. Większość ludzi posiada wzory osobowości dostatecznie elastyczne, by radzić sobie z kłodami, jakie życie rzuca im pod nogi. Potrafią przystosowywać się do zmian, co otwiera ich na wiele nowych doświadczeń. Niektórzy jednak stoją wciąż przed tym samym starym murem, zakleszczeni w sztywnych wzorach – zaburzeniach osobowości, za których przyczyną w całym ich życiu powtarzają się wciąż te same doświadczenia: nudy, pustki, samotności i niedoli.

Przypadek Gary'ego G.

Do psychiatry przychodzi mężczyzna, któremu żona zagroziła odejściem: „Jeżeli nie weźmiesz się w garść, Gary – tym razem

naprawdę nie żartuję – to zabieram dzieciaki i idę do mamy!”.

Gary ma czterdzieści cztery lata. Ostatnio pracodawca dał mu trzy miesiące okresu próbnego po tym, jak przez pomyłkę wymazał z komputera razem z kopiami zapasowymi dokumentację pewnego ważnego projektu. Jego biuro nie wywiązało się z bardzo istotnego terminu, a cała firma o mało co nie straciła wielkiego kontraktu.

Gary jest inżynierem przemysłowym w zakładzie produkującym części samochodowe. W ciągu ostatnich dziesięciu lat trzykrotnie tracił pracę. Psychiatrze mówi, że jest całkowicie w porządku. Ostatnio miał po prostu złą passę i paskudnych szefów. Czy to moja wina, że awansuje się jakichś szczeniaków, którzy potem domagają się od ciebie, byś robił rzeczy niemożliwe? – pyta. Gdy go przycisnąć, Gary przyznaje, że wszyscy jego „wredni” szefowie oskarżali go o roztargnienie, powolność, upór i niechęć do współpracy – dokładnie te same zarzuty, jakie stawia mu żona. Bez ustanku wierci mu dziurę w brzuchu, żeby pomagał jej w domu, czego on odmawia. Żona złości go też narzekaniem na jego złe humory i picie, bo jak sam twierdzi, pije w miarę. Gary skarży się, że żona go nie rozumie. I t o właśnie jest jego problem – mówi psychiatrze.

Co jakiś czas każdemu zdarza się z czymś nie zdążyć, coś odłożyć na święty nigdy lub stawiać bierny opór. Niektórzy ludzie po prostu swobodniej niż inni traktują terminy i zobowiązania; odkładają je, by móc oddawać się innym, bardziej interesującym zajęciom – ale w końcu jakoś się z nich wywiązują. Ludzie ci – jak np. kuzyn Jonatan z rozdziału 1 – mają w osobowości silny aspekt Wygodny. Radzą sobie w życiu zupełnie dobrze, dopóki udaje im się unikać spraw nie cierpiących zwłoki, pracy wymagającej dużego zaangażowania oraz związków z perfekcjonistami. Nagrodzą was miłością i szacunkiem, jeżeli zdołacie zaakceptować ich takimi, jacy są, i dobrze się o nich zatroszczycie.

U Gary'ego te cechy przekraczają jednak znacznie zdrową normę. Bierny opór wobec wszelkiej władzy stał się dla niego jedynym i podstawowym sposobem życia. W domu wymiguje się od wszystkiego, czego chcą od niego żona i nastoletnie dzieci. W pracy obija się nieustannie, narażając dobro swej rodziny. Egzystuje w ten sposób co najmniej od okresu dojrzewania, kiedy to, pomimo swych niewątpliwych zdolności, wyleciał z dwóch uczelni, nie uzyskując żadnego stopnia naukowego. Teraz bliski jest utraty kolejnej pracy i – małżeństwa.

Gary nie stawia się na drugie spotkanie z terapeutą. „Zapomniałem" – tłumaczy się, ale już pod koniec następnej wizyty psychiatra sądzi, że usłyszał dostatecznie wiele, by móc postawić wstępną diagnozę. Gary ma zaburzenie osobowości. Jego typ osobowościowy stał się sztywny. Zamiast dostarczać sposobów radzenia sobie w życiu i przystosowywania się do nowych sytuacji, jego wzór osobowości zamknął go w wielkim, błędnym kole. Gary nie uświadamia sobie, że to właśnie te powtarzalne wzory zachowania uczyniły jego życie nieszczęśliwym. Wszystko, co umie, to winić innych, zazdrościć im i mówić „nie" – więc życie nie przynosi mu już niczego dobrego. Gary potrzebuje pomocy.

Mówiąc konkretnie, według definicji DSM-IV Gary cierpi na bierno-agresywne zaburzenie osobowości.

Trudni ludzie

DSM-IV czyni rozróżnienie między zaburzeniami osobowości (zaburzeniami osi II) a takimi ostrymi i bolesnymi zespołami objawowymi jak depresja, schizofrenia, anoreksja, bulimia, zaburzenia popędu czy panika (zaburzenia osi I). Te ostatnie określa się jako „kliniczne zespoły objawowe". Są to stany o dramatycznym przebiegu, które pojawiają się okresowo, a potem przygasają.

Nierzadko głównym powodem jest tu podłoże biologiczne, dzięki czemu można je leczyć farmakologicznie.

Tymczasem zaburzenia osobowości to długotrwałe wzory sztywnego i nieprzystosowawczego zachowania, które kształtują się już w okresie dojrzewania (patrz następny punkt). Nieleczone potrafią utrzymywać się przez całe życie, choć w wieku średnim lub na starość zazwyczaj tracą na intensywności. Nie znaczy to, że osoby, których problemy wypływają z ich wzorów osobowościowych, nie popadają w depresję, nie miewają kłopotów w życiu seksualnym, nie doświadczają napadów paniki, nie uzależniają się od narkotyków albo nie doznają głębokich niepokojów. Bardzo często – jak to się okaże w dalszych rozdziałach – określone zaburzenia osobowości czynią dotknięte nimi jednostki szczególnie podatnymi na pewne kliniczne zespoły objawowe. Często zdarza się, że zaburzenia osobowości przechodzą w stan ostry pod wpływem stresu (np. wywołanego zerwaniem związku).

Ogólne kryteria diagnostyczne zaburzeń osobowości według DSM-IV

A. Zaburzenie osobowości to trwały wzór doświadczenia wewnętrznego oraz zachowania znacznie odbiegający od norm kulturowych. Wzór ten manifestuje się w co najmniej dwóch z podanych niżej dziedzin:

1) w dziedzinie postrzegania (w sposobach widzenia i interpretowania własnego Ja, innych ludzi oraz zdarzeń);

2) w dziedzinie emocji (w zasięgu, intensywności, stałości i adekwatności reakcji emocjonalnych);

3) w dziedzinie interakcji z innymi ludźmi;

4) w dziedzinie kontroli impulsów.

B. Ten trwały wzór cechuje się brakiem elastyczności i dominuje w większości kontekstów osobistych i społecznych.

C. W wielu sferach życia prowadzi do dysfunkcji (towarzyskiej, zawodowej, osobistej itp.), która wymaga ingerencji psychiatry.

D. Jest stabilny i długotrwały; jego początki sięgają co najmniej okresu dojrzewania albo wczesnej dorosłości.

E. Nie daje się wyjaśnić jako manifestacja lub konsekwencja innego zaburzenia umysłowego.

F. Nie jest bezpośrednim rezultatem używania substancji chemicznej (np. narkotyku czy leku) ani stanu zdrowia (np. urazu głowy)[9].

Zgodnie z nielicznymi przeprowadzonymi dotąd badaniami[10], zaburzeniami osobowości dotknięte jest 10–14% całej populacji. Przyszłe prace, którym towarzyszyć będzie lepsza metodologia, prawdopodobnie ujawnią znacznie wyższy procent. Występowanie zaburzeń jest częstsze w środowisku miejskim i wśród grup o niższym statusie społecznym i ekonomicznym. Kobiety i mężczyźni cierpią na zaburzenia w równym stopniu, choć wydaje się, że niektóre z zaburzeń dotykają częściej jedną z płci.

Podczas testowania wcześniejszych wersji DSM przed ich opublikowaniem okazało się, że ponad połowa pacjentów psychiatrycznych cierpi na pełnoobjawowe zaburzenia osobowości. Większość ludzi zwracających się po pomoc do specjalistów zdrowia psychicznego, ma problemy, które przynajmniej w jakiejś części wynikają z trwałych wzorów osobowości. Tak jak w przypadku Gary'ego, pewien aspekt ich tożsamości i zachowania wpływa niszcząco na ich życie i sprawia, że tak oni, jak ich bliscy czują się coraz bardziej nieszczęśliwi.

Wiele osób z zaburzonymi wzorami osobowości nie zdaje sobie sprawy z tego, że coś jest z nimi nie w porządku. Widzą to jednak

inni. Jednostki z zaburzeniami osobowości pozostają często w konflikcie z członkami rodziny, pracodawcami, kolegami i podwładnymi. Rozwiązanie tych problemów nastręcza poważne trudności, osoby te bowiem zwykle nie dostrzegają, że głównym źródłem ich kłopotów jest powtarzalny wzór zachowania.

Niewykluczone, że kiedy będziecie w następnych rozdziałach czytać o czternastu typach osobowości, rozpoznacie w swoim otoczeniu ludzi szczególnie trudnych. Dla żony Gary'ego taką osobą jest mąż. Nie jest on człowiekiem złym i żona go kocha, ale nie potrafi mu wytłumaczyć, że to on sam i jego zachowanie rujnują życie rodziny. Gary nie zwrócił się po pomoc z własnej chęci – trzeba mu było postawić ultimatum. W trakcie terapii Gary przez długi czas nie był w stanie pojąć, że robi coś nie tak. Był głęboko przekonany, że za jego kłopoty należy winić wszystkich innych – tylko nie jego.

Co za dużo, to niezdrowo

DSM-IV w zgodzie z tradycją medyczną odróżnia stany normalne od nienormalnych i definiuje ściśle określone kategorie zaburzeń umysłowych, które mogą być wykorzystywane przez specjalistów zdrowia psychicznego do stawiania diagnozy, analizy i leczenia. Kategorie zaburzeń osobowości wyodrębnione w DSM-IV odpowiadają współczesnemu stanowi wiedzy na temat dysfunkcji osobowości (Jak już wspomnieliśmy we Wprowadzeniu, DSM-IV wyróżnia dwanaście zaburzeń osobowości, z których dwa nie są „oficjalnie uznane". Wśród czternastu zaburzeń osobowości, o których mówimy tutaj, są także te dwa oraz kolejne dwa, które wymieniano w poprzednich wydaniach DSM jako kategorie sporne, wymagające dalszych badań).

Różnica między funkcją a dysfunkcją – między typem a zaburzeniem osobowości – jest jednak często tylko różnicą natężenia. „Tylko wtedy, kiedy cechy osobowości są sztywne i nieprzystosowawcze oraz powodują znaczne osłabienie funkcjonalności i cierpienie subiektywne, można mówić o zaburzeniu osobowości" – stwierdza DSM-IV[11]. Czternaście zaburzeń osobowości to doprowadzone do skrajności przypadki czternastu typów osobowości, które w różnym stopniu cechują każdą jednostkę ludzką. To nie jakość, lecz natężenie danego aspektu osobowości zdaje się być przyczyną poważnych życiowych problemów.

Weźmy na przykład Gary'ego. Lokuje się on na samym szczycie kontinuum typu Wygodnego. Bierno-agresywne zaburzenie zdominowało jego życie zawodowe i prywatne, sprawiło, że się usztywnił i nie potrafi przystosować się do nowych sytuacji, więc sobie z nimi nie radzi. Kiedy ktoś czegoś od niego chce, automatycznie idzie w zaparte. Teraz, kiedy grozi mu utrata kolejnej pracy, a jego małżeństwo jest w stanie rozpadu, jeszcze głębiej chowa głowę w piasek, nie chcąc uświadomić sobie, jak bardzo sam jest temu wszystkiemu winny. Oscyluje między uczuciem złości i skruchą, nie dostrzega jednak, że powinien się zmienić. Nie wierzy też, że jego życie mogłoby zmienić się na lepsze. Kiedy w końcu godzi się na wizytę u psychiatry – „bo żona mnie nie rozumie" – „zapomina" przyjść na umówione spotkanie. Typ osobowości Gary'ego przybrał postać tak przesadną i skrajną, że nie pozostawia wiele miejsca na rozwój tendencji równoważących.

Typ osobowości: to nic złego

Psychiatria zajmuje się zaburzeniami. Głównym zamiarem tej książki jest przeprowadzenie linii dzielącej normalne, przystosowawcze typy osobowości od zaburzeń, które stanowią ich skrajną postać (patrz schemat typów i zaburzeń). Do bierno-agresywnej osobowości Gary'ego wrócimy w rozdziale 10. Poznamy tam obok Gary'ego także Wygodną osobowość kuzyna Jonatana, a także Antoniego Z., artystę, który dzięki swemu Wygodnemu typowi osobowości pędzi życie twórcze i interesujące. Potrafi wprawdzie być uparty i opierać się żądaniom żony, ale nie zawsze i nie z zasady. Potrafi też odczuwać winę z powodu swego zachowania, jest więc na najlepszej drodze do tego, by coś z tym zrobić, choć może jeszcze nie teraz. Na szczęście druga żona Antoniego, w odróżnieniu od pierwszej, umie sobie z nim radzić.

Elastyczność, różnorodność, przystosowawczość

Aczkolwiek nie da się wyznaczyć dokładnego punktu, w którym kończy się typ osobowości, a zaczyna zaburzenie, to można stwierdzić, że różnica między Garym a kimś takim jak Antoni, który wiedzie życie twórcze i satysfakcjonujące, leży w większej elastyczności, różnorodności i przystosowawczości postaw. Postawienie dokładnej diagnozy to zadanie dla specjalisty, ale każdy może myśleć o swoim postępowaniu, doświadczeniach życiowych i frustracjach w związkach z ludźmi w poniższych kategoriach:

1. *Elastyczność a sztywność*. Gary ma tylko jeden podstawowy sposób reagowania na ludzi, którzy czegoś od niego żądają, oraz sytuacje, które stawiają go przed jakimś wyzwaniem. Repertuar Antoniego jest znacznie bogatszy. Na przykład jeżeli jakiś punkt sporny okazuje się bardzo ważny dla jego żony, Antoni gotów jest do ustępstw.

2. *Różnorodność a powtarzalność*. W życiu Gary'ego wszystko nieustannie się powtarza: w pracy zawsze te same kłopoty, w domu zawsze ten sam kryzys małżeński. Niewiele dobrego się wydarzyło i na nic lepszego się nie zanosi. Życie Gary'ego jest jak zdarta płyta, która zacięła się wiele lat temu. Tymczasem Antoni, nawet jeżeli jest po części niewolnikiem nawyków, jest także zdolny do spontanicznej radości w gronie rodziny, do twórczego natchnienia i do wytyczania nowych, obiecujących kierunków artystycznych.

3. *Przystosowawczość a bezbronność wobec stresu*. Jak się przekonamy, w konfrontacji ze stresującymi żądaniami ze strony innych ludzi czy rynku artystycznego Antoni ma skłonność do wycofywania się i biernego uporu. W końcu podejmuje jednak wyzwanie i radzi z nim sobie, nierzadko w sposób błyskotliwy. Na

przykład w ciężkim okresie, kiedy nikt nie kupował jego obrazów, Antoni trwał przy swoim wysoce oryginalnym stylu malowania, który pogłębiał się i dojrzewał. Gary tymczasem nie potrafi sprostać najmniejszemu nawet stresowi. Kiedy tylko przypilił go termin zlecenia, które otrzymał jego dział, zamiast zdobyć się na dodatkowy wysiłek i wykazać się posiadanymi umiejętnościami, niechcący wymazał z komputera rezultat ciężkiej wielomiesięcznej pracy.

„Jeśli jednostka wykazuje zdolność elastycznego radzenia sobie z otoczeniem i jeśli jej typowy sposób postrzegania świata i postępowania sprzyja (...) jej osobistemu zadowoleniu, to można powiedzieć, że posiada ona normalną, czyli zdrową osobowość – pisze psycholog Theodore Millon. – I na odwrót, kiedy reakcja jednostki na zwykłe, codzienne obowiązki i okoliczności okazuje się sztywna i nieefektywna, a jej sposób postrzegania świata i postępowania prowadzi (...) do osobistego dyskomfortu i ogranicza możliwości nauki oraz dalszego rozwoju, to można powiedzieć, że posiada ona wzór osobowości patologiczny, czyli nieprzystosowawczy”[12].

Sześć sfer życia

Bez względu na to, czy twoja osobowość jest elastyczna, czy nie – można dostrzec jej wyraźny zarys w sześciu sferach twego życia: sferze Ja, związków, pracy, emocji, samokontroli oraz wyobrażeń rzeczywistości. Współczesna opinia psychiatryczna jest zdania, że te sześć sfer stanowi podstawę definicji wzoru osobowości człowieka.

Jak za chwilę pokażemy, każdy z typów osobowości ma swój własny, charakterystyczny i w pełni normalny wzór myślenia, odczuwania i zachowywania się w każdej z sześciu sfer. Ponadto

każdy typ ma jedną lub dwie (w jednym przypadku nawet trzy) sfery dominujące, które decydują o kształcie pozostałych. Na przykład praca stanowi sferę kluczową dla typu Sumiennego; nie ma wątpliwości, iż zdominowała ona życie kuzynki Karoliny. Sfera ta rządzi nawet jej życiem emocjonalnym: jeżeli życie nie układa się w pasmo nieustannych zawodowych sukcesów, Karolina czuje się nieszczęśliwa. Dla Wygodnego kuzyna Jonatana sferą dominującą jest sfera Ja. Jego potrzeba niezależności, która każe mu samodzielnie poszukiwać sensu życia, jest dla niego najbardziej istotna – bardziej istotna od związków z ludźmi, gdyby kiedykolwiek miał stanąć przed takim wyborem.

Sfera Ja

Do sfery tej należy twoje poczucie tożsamości, samoocena, obraz samego siebie – to, jak siebie widzisz, jak o sobie myślisz i jak się z sobą samym czujesz; twoje miejsce w porządku rzeczy i twoje miejsce w sercach i umysłach innych ludzi. Na przykład, jednostki Pewne Siebie mają głębokie poczucie misji i przekonanie, że wszystko im się od świata należy. Sfera Ja jest dla nich kluczowa, co tłumaczy determinację, z jaką dążą do realizacji swoich celów, siłę motywacji oraz zdolność osiągania sukcesu pomimo wszystkich przeszkód. Jednostki Nie-zwyczajne żyją dzięki bogactwu swego świata wewnętrznego. Nie zawsze odnoszą potocznie pojmowany sukces i nie zawsze dostosowują się do porządku społecznego; bez względu jednak na to, co mówią inni i co dyktują konwencje, one wytrwale idą przed siebie, wsłuchane w swój własny, jedyny w swoim rodzaju rytm. Dla ludzi typu Dramatycznego (kuzynka Kasia) sfera Ja lśni najjaśniejszym światłem, kiedy stają się przedmiotem podziwu; osoba Dramatyczna rozkwita, gdy oczy wszystkich zwrócone są na nią.

SFERY KLUCZOWE

SFERY / TYPY OSOBOWOŚCI	PRACA	JA	EMOCJE	ZWIĄZKI	SAMOKONTROLA	RZECZYWISTOŚĆ
SUMIENNY	■					
PEWNY SIEBIE		■				
DRAMATYCZNY			■	■		
CZUJNY				■		
ZMIENNY			■	■	■	
ODDANY				■		
SAMOTNICZY		■	■			
WYGODNY		■		■		
WRAŻLIWY			■	■		
NIE-ZWYCZAJNY		■				■
AWANTURNICZY		■			■	
OFIARNY				■		
WŁADCZY	■			■		
POWAŻNY	■		■			

Twój styl funkcjonowania w sferze Ja wpływa na wiele ważnych aspektów twego zachowania – na przykład na to, jak wypadasz w trakcie rozmów kwalifikacyjnych przy szukaniu pracy. Jednostki Awanturnicze potrafią wykazać się w tej sferze tak wielką siłą, że bez trudu uzyskują pracę, o której nie mają pojęcia. Z kolei jednostki typu Ofiarnego, które – jak wskazuje sama nazwa – czują się dobrze tylko wtedy, kiedy dużo dają z siebie na rzecz innych, są niezdolne do samochwalstwa, będą więc pomniejszały swoje rzeczywiste talenty i kwalifikacje.

W jaki sposób myślisz o sobie? Czy jest ci ze sobą dobrze? Co sądzisz o swoim ciele? Jakie jest twoje miejsce w porządku rzeczy? Jak twoim zdaniem oceniają cię inni? Kto ma u ciebie pierwszeństwo: oni czy ty? O czym marzysz dla siebie? Pytania tego rodzaju służą odsłonięciu tego, co w sferze Ja stanowi twoją normę.

Sfera związków

Sfera ta jest czynnikiem dominującym ponad połowy typów osobowości. Określa ona, jak ważni są dla nas inni ludzie, oraz to, w jaki sposób układamy sobie życie z nimi. Poza tym bowiem, że jesteśmy odrębnymi jednostkami, jesteśmy też członkami rodzin, łączymy się w pary, nawiązujemy przyjaźnie, chodzimy do szkoły, żyjemy w jakiejś społeczności, należymy do organizacji zawodowych, a nawet mieszamy się z obcym tłumem. Rodzaj i styl naszych reakcji na otoczenie oraz stopień zaangażowania w związki z ludźmi wiele o nas mówi.

Na przykład jednostki Samotnicze trzymają innych ludzi na dystans; nawiązują z nimi kontakt tylko wtedy, kiedy wiedzą, że w każdej chwili mogą się wycofać. Z kolei ludzie Dramatyczni bez towarzystwa często czują się do niczego; pragną być w centrum uwagi, podziwiani, adorowani. Jednostki Czujne są wobec innych

bardzo ostrożne. Bez pośpiechu zbierają informacje, zanim zdecydują się zbliżyć do wybranej osoby; najlepiej czują się w tych związkach, w których kontrolują całą sytuację. Dla ludzi Oddanych inni stanowią rację istnienia; czują się spełnieni tylko wtedy, kiedy mocno zaangażują się w relację z kimś albo wręcz będą stanowiły z nim jedno. Ludzie Wrażliwi najchętniej przebywają w niewielkiej grupie przyjaciół albo w otoczeniu rodzinnym, wśród obcych lub w dużych grupach czują się zdecydowanie nieswojo. Z kolei jednostki Władcze muszą zawsze we wszystkich swoich związkach przewodzić.

Sfera pracy

Sfera pracy wyznacza twój styl działania, a każdy praktycznie dzień w twoim życiu jest wypełniony jakimiś zajęciami: zabawą, hobby, nauką, pracą zawodową, sprawami domowymi, opieką nad dziećmi, codziennymi drobnymi obowiązkami. Twój typ osobowości ujawnia się w sposobie wykonywania obowiązków, wydawania i przyjmowania poleceń, podejmowania decyzji, planowania, radzenia sobie z nakazami zewnętrznymi lub wewnętrznymi, krytykowania i reagowania na krytykę, dostosowywania się do reguł, przyjmowania odpowiedzialności i dzielenia się nią oraz współpracy z ludźmi.

Dla osoby Sumiennej sfera pracy jest dominująca. Ludzie podobni do kuzynki Karoliny zawsze czymś się zajmują, nawet w czasie wolnym; praca oraz sukcesy zawodowe decydują o ich tożsamości i samopoczuciu. Praca jest też sferą kluczową dla typu Władczego, który jest typem ludzi dominujących, grubych ryb; dla nich najistotniejszy jest sukces, który daje władzę nad innymi. Praca dominuje również w życiu człowieka Poważnego; dla tej trzeźwej, niezdolnej do ekstrawagancji osoby życie jest pracą, a praca jest życiem.

Podczas gdy osoby Sumienne czy Władcze często utożsamiają pracę z rozrywką, ludzie Wygodni są przeciwnego zdania. Robią tylko to, czego się od nich wymaga, i nic więcej; z pracy urywają się tak szybko, jak to tylko możliwe, i natychmiast oddają się własnym przyjemnościom. Z kolei Awanturnicy w ogóle nie reagują na nakazy płynące z góry. Kochają jednak wyzwania – jak długo więc praca (a także sport i hobby) wiąże się z podejmowaniem ryzyka, będą się jej trzymać.

Wybór tego, czym się w życiu zajmujesz, sposób dokonywania wyborów i radzenia sobie z trudnościami w sferze pracy (np. z bezrobociem lub koniecznością podejmowania dodatkowych zajęć, by związać koniec z końcem) także mówią wiele o twoim typie osobowości. Aleksander, który ma osobowość Oddaną, przejął rodzinny interes, ponieważ tego od niego oczekiwano. Nigdy nie przyszło mu do głowy, by zadać sobie pytanie, czy nie wolałby raczej zająć się czymś innym. Kiedy w końcu odczuł pustkę i niezadowolenie, jego typ osobowości podpowiedział mu charakterystyczne rozwiązanie: nie tyle zmianę zawodu, co cierpliwe trwanie przy starym.

Sfera emocji

Sfera emocji obejmuje twoje zwykłe nastroje i stany emocjonalne, takie jak szczęście, smutek, pożądanie, złość, drażliwość, lęk, niepokój, wrażliwość na pochwałę i krytykę. Jaką rolę sfera ta odgrywa w twoim wzorze osobowości? Na przykład rządzi ona niepodzielnie ludźmi Dramatycznymi, którzy myślą i przeżywają świat nie rozumem, lecz sercem. Są zmysłowi, uwodzicielscy, seksowni. Ten emocjonalny styl bycia może dobrze przysłużyć się im w pracy, jeśli wybiorą karierę, w której będą mogli wykorzystać swoją intuicję, talenty twórcze i wyczucie chwili. Natomiast jednostki Sumienne, przeciwnie, przywiązują do swych doznań niewielką wagę. Dla nich

liczy się tylko logika. Ich emocje też są silne, poddają je jednak surowej i chłodnej kontroli.

Inny wskaźnik należący do tej sfery to poziom intensywności uczuć – od żaru i najwyższego zaangażowania do chłodnej obojętności. Typ Zmienny Emocjonalnie jest „gorący”; takie osoby doświadczają z ogromną intensywnością największej amplitudy nastrojów i uczuć, łącznie z gniewem. Te intensywne i zmienne nastroje dają im szansę twórczych przeżyć i osiągnięć, ale nie ma dla nich miejsca w zarządzie firmy. Osoby Samotnicze są zazwyczaj chłodne, spokojne i nie obchodzi ich, co inni o nich myślą. Często wyrastają na uzdolnionych obserwatorów ludzi i przyrody. Kiedy jednak otoczenie oczekuje od nich doznawania i wyrażania emocji, doznają poważnego niepokoju. Ludzie Poważni tworzą świat solennych emocji. Nie mając za grosz lekkomyślności, lepiej potrafią radzić sobie z trudnymi doświadczeniami niż większość innych typów osobowości.

Osoby Wrażliwe są czułe i delikatne uczuciowo. Łatwo je zaniepokoić i zawstydzić, więc swoje życie zawodowe i osobiste budują wokół dobrze znanych ludzi i swojskich sytuacji. W rezultacie zawierają zwykle związki głębokie i pełne znaczenia, a w swojej dziedzinie bywają wybitnymi fachowcami.

Sfera samokontroli

Czy masz w swojej głowie „dyrektora”, który rozważa każdą pokusę i decyduje, czy wolno ci ulec zachciance lub namiętności, do jakiego stopnia i na jak długo? Czy też może żadna instancja nie interweniuje pomiędzy pragnieniem a jego realizacją? Sfera samokontroli – bądź jej braku – określa twój zwykły poziom spontaniczności i zdolności do działania impulsywnego, twoje reakcje w obliczu ryzyka, umiejętność czekania na satysfakcję,

samodyscyplinę, odporność na frustrację, zdolność planowania oraz refleksji przed podjęciem działania.

Kwestie związane z samokontrolą są kluczowe dla typów Awanturniczego oraz Zmiennego. Osoby Awanturnicze uwielbiają działać pod wpływem impulsu – nie potrafiłyby inaczej żyć. Nie planują przyszłości, nie spędzają zbyt wiele czasu na zamartwianiu się następstwami swoich działań. Osobowość Awanturnika żywi się podnieceniem, oszołomieniem, hazardem i ryzykiem. Spontaniczność nadaje sens jego egzystencji i jest motorem jego osiągnięć. Ludzie Zmienni są równie spontaniczni, co nierzadko przejawia się w dziedzinie twórczości. Kiedy ogarnia ich namiętność, poddają się jej całkowicie. Są do szpiku kości wrażliwi na rozkosz i inne przyjemne wrażenia, nieustannie spragnieni zmysłowego dreszczu. Są doskonałymi kochankami.

Na drugim biegunie kontinuum samokontroli znajdują się typy: Władczy, Sumienny, Czujny oraz Wrażliwy. Choć z różnych powodów i na różne sposoby, wszystkie one kładą nacisk na samokontrolę. Są to osoby przewidujące, z poczuciem celu; ich myśli koncentrują się na przyszłej nagrodzie lub na kwestii bieżącego bezpieczeństwa. Jednostki Władcze oraz Pewne Siebie są mistrzami skalkulowanego ryzyka. Z kolei ludzie Poważni poszukują łatwo przewidywalnej regularności.

Podobnie jak we wszystkich pozostałych sześciu sferach, tak i w tej nie ma „dobrego” i „złego” sposobu postępowania – jak długo nie wyrządza ono krzywdy ani tobie, ani innym ludziom. Tym niemniej w czasach, gdy szerzą się anoreksja i bulimia, choroby weneryczne, narkomania i alkoholizm, brutalne zbrodnie i samobójstwa, trwa spór o aborcję, opinie na temat „właściwej” postawy w sferze samokontroli nie są w naszej kulturze jednoznaczne. Kultura wzmacnia jedne cechy osobowości, inne wycisza. Ponieważ wahadło przechyliło się od radykalnych i pełnych

luzu lat sześćdziesiątych, poprzez konserwatywne lata osiemdziesiąte z ich hasłem „weź się w garść”, do nieco zmienionej obecnie wersji „weź innych w garść”, ludzie, w których osobowości dominuje impulsywny aspekt sfery samokontroli, mogą odczuwać presję na rzecz powstrzymywania naturalnych pasji.

Sfera rzeczywistości

Czy żyjesz w świecie konkretów, takich jak ludzie i budynki, w którym rzeczy są mniej więcej tym, czym wydają się być? Czy też może kiedy idziesz przez las, wsłuchujesz się w głos duszków zamieszkujących drzewa? Filozofowie spierają się o naturę rzeczywistości od niepamiętnych czasów. Psychiatrzy, którzy próbują zdefiniować twoją osobowość, mniej się interesują tym, co jest „naprawdę”, bardziej zaś stopniem, w jakim twoje wyobrażenia o świecie odbiegają od dominujących standardów, oraz tym, jak te wybrażenia kształtują twoje zachowanie.

Jaka jest twoja rzeczywistość? Jaka jest twoja duchowość? Jeżeli należysz do ludzi Nie-zwyczajnych (jest to jedyny typ, dla którego sfera ta jest kluczowa), to konwencjonalne wytłumaczenia zjawisk, religie, instytucje i naukowy światopogląd nie mają dla ciebie większego znaczenia. Jeżeli wierzysz w percepcję pozazmysłową, to ona dla ciebie istnieje; żaden sceptyk nie będzie w stanie zachwiać twojej wiary. Twój umysł z ochotą otwiera się na istnienie duchów i istot pozaziemskich, na reinkarnację. Na drugim biegunie tego spektrum znajdują się jednostki Sumienne, które ze wszystkich typów osobowości najbardziej potulnie przyjmują konwencjonalny obraz świata – naukowy, religijny, polityczny czy filozoficzny.

W rozdziałach 4–17 będziemy mówić także o tym, w jaki sposób każdy z czternastu typów osobowości kształtuje podejście jednostki do jej własnej rzeczywistości w sensie bardziej metaforycznym. Na przykład ludzie Wrażliwi postrzegają rzeczywistość jako miejsce

pełne niebezpieczeństw, więc tworzą sobie spokojną przystań, zamykają się w kręgu rodziny, otaczają się tym, co swojskie. Ludzie Czujni potrafią odnosić się do rzeczywistości tak, jakby byli jedynymi zdrowymi w tłumie wariatów. Osoby Pewne Siebie krążą wokół swej planety, jakby należała tylko do nich, ludzie Oddani zaś zamieszkują rzeczywistość, w której oni sami są mniej ważni i mniej znaczący niż inni.

Los można odmienić

Twój typ osobowości, porządkując w określony sposób twoje przeżycia i reakcje w sześciu kluczowych sferach życia, rządzi twoją egzystencją i staje się czymś w rodzaju fatum. Jest to jednak fatum, które można przełamać. Możliwość zmiany istnieje nawet w przypadku ludzi, którzy cierpią na zaburzenia osobowości. Intensywne przeżycia i stresy – groza wojny, poród, ciężkie rygory psychoterapii – mogą zostawić w osobowości głębokie ślady. Osobowość przekształca się, by się do nich dostosować. Możesz nauczyć się samemu dokonywać niewielkich zmian, jeśli zrozumiesz strukturę swojej osobowości i dowiesz się, jak wkroczyć w ten system i lepiej go wyregulować.

Zdolność do zmiany jest wrodzoną cechą biologiczną, podobnie jak podstawy naszej osobowości. Badacze w laboratoriach neuropsychiatrycznych wysuwają śmiałe hipotezy, iż uczenie się i znaczące doświadczenia mogą wyzwolić nieujawniający się wcześniej potencjał, zakodowany od początku w ludzkich genach. Błyskotliwa praca neurologa Erica Kandela pokazuje, że bez względu na to, jak sztywna i ograniczona jest twoja osobowość, biologicznie twój los nie jest nigdy do końca przesądzony. Poprzez

doświadczenie, naukę lub psychoterapię jednostka może odwrócić zakryte dotąd karty i w dowolnym wieku otworzyć przed sobą nowe możliwości.

W ostatnich dwóch rozdziałach przypatrzymy się bliżej genezie typu osobowości, jego rozwojowi i możliwościom jego zmiany. Większość tej książki poświęcona jest jednak odkrywaniu „twoich kart", czyli istoty twojego typu osobowości. Pokażemy ci, jaką rolę odgrywa ten typ osobowości w pełnym kontekście twojej drogi życiowej.

8 W niektórych publikacjach polskojęzycznych w zbliżony sposób definiowane było pojęcie *charakteru*, zapożyczone z tradycji psychoanalitycznej (przyp. od red. wyd. polskiego).

9 DSM-IV, s. 633.

10 M.M. Weissman, The Epidemiology of Personality Disorders: A 1990 Update, „Journal of Personality Disorders" 1993, nr 7, suplement, s. 6.

11 DSM-IV, s. 630.

12 T. Millon, *Disorders of Personality DSM-III: Axis II*, New York, John Wiley & Sons 1981, s. 9.

Rozdział 3

Autoportret osobowości

Jak wykonywać i interpretować test, jak czytać tę książkę

Twoja osobowość to twój własny, niepowtarzalny amalgamat czternastu osobnych, dających się wyodrębnić aspektów. Można go przedstawić w postaci wykresu. Wypełnij kwestionariusz, który zaczyna się na s. 48, podlicz wyniki i nanieś je na wykres autoportretu osobowości, połącz punkty liniami, a ujrzysz jedyny w swoim rodzaju profil. Nikt inny nie ma takiej samej konfiguracji aspektów jak ta, która tworzy twój autoportret osobowości.

Dalszych czternaście rozdziałów poświęciliśmy poszczególnym typom osobowości. Nie trzeba poddawać się testowi, by dostrzec przy lekturze tych rozdziałów elementy własnego charakteru. Każdy czytelnik, nawet nie wypełniając kwestionariusza, odkryje rozsiane tam rysy swoje i osób ze swego otoczenia (rodziców, dzieci, krewnych, przyjaciół, nauczycieli, partnerów, kochanków i kochanek, szefów, podwładnych). Natomiast przeprowadzając test będziesz mógł unaocznić sobie zarówno ogólną strukturę swojej osobowości, jak i złożone powiązania pomiędzy poszczególnymi jej aspektami.

Każdy z czternastu typów jest czymś normalnym i powszechnym. Chociaż każdy ma i słabe, i mocne strony, żaden z nich nie jest „zły”, nie ma również niczego „nienormalnego” w tym, że u kogoś przeważa jeden z aspektów lub niedostaje innego. Różne aspekty osobowości oraz niezwykła rozmaitość wzorów, które potrafi ujawnić

nasz autoportret osobowości, to po prostu przejawy cudownej, bogatej różnorodności istot ludzkich.

Czternaście typów i sześć sfer

Każdy rozdział zaczyna się od zwięzłej charakterystyki zasadniczych cech danego typu. Potem szczegółowo rozważamy wpływ tego aspektu osobowości na funkcjonowanie jednostki w sześciu sferach życia, o których mówiliśmy w rozdziale 2: sferze związków, pracy, Ja, emocji, samokontroli oraz rzeczywistości.

Jak zobaczymy, każdym typem „rządzi" pewna sfera lub kombinacja sfer kluczowych. Omawiamy każdą ze sfer na wielu płaszczyznach (np. korzystny i nieodpowiedni dobór partnera, stosunek do dzieci, wybór właściwego zawodu, styl zarządzania), wymieniamy także typowe źródła stresu i podajemy właściwe dla danego typu osobowości sposoby jego zwalczania. Oferujemy obszerny zestaw wskazówek dotyczących postępowania z ludźmi o takiej osobowości, wreszcie proponujemy szereg ćwiczeń pomagających w wykorzystaniu jej mocnych stron.

Czternaście zaburzeń

Pod koniec każdego rozdziału poświęconego pewnemu typowi osobowości przedstawiamy związane z nim zaburzenie. Opisujemy, w jaki sposób jednostki dotknięte tym zaburzeniem czują się i zachowują, na jakich podstawach opiera się diagnoza i na czym polega terapia, a także krótko analizujemy możliwe przyczyny rozwoju zaburzenia (takie jak predyspozycje genetyczne oraz przeżycia z wczesnego dzieciństwa). Trzeba jednak jeszcze raz podkreślić, że autoportret osobowości nie służy do diagnozowania zaburzeń osobowości. Innymi słowy, jeżeli test da wysoki wynik w aspekcie Czujnym, znaczy to tyle, że jesteś osobą wybitnie Czujną

– w żadnym razie nie znaczy to, że cierpisz na paranoidalne zaburzenie osobowości. Silny aspekt któregokolwiek z czternastu typów może być dla ciebie zarówno korzystny, jak i szkodliwy, nie wskazuje jednak, że jesteś „zaburzony". Tylko wykwalifikowany psychiatra czy inny specjalista zdrowia psychicznego może postawić diagnozę. Jeżeli opis któregoś z zaburzeń nasuwa ci podejrzenie, że ty albo ktoś z twoich bliskich może na nie cierpieć, zasięgnij opinii fachowca (powiemy o tym więcej w rozdziale ostatnim).

Jak czytać tę książkę

Do rozdziałów traktujących o poszczególnych typach osobowości można podejść na wiele sposobów. Możesz czytać je w kolejności wyznaczonej przez twój autoportret osobowości albo po kolei, od typu Sumiennego do Poważnego. Bez względu na kolejność zalecamy jednak przeczytanie wszystkich rozdziałów, i to z co najmniej dwóch powodów. Po pierwsze, rozpoznasz w nich wiele osób, które przewinęły się przez twoje życie; będziesz mógł dowiedzieć się, jak z nimi postępować albo dlaczego nigdy ci się z nimi nie układało.

Po drugie, możesz dowiedzieć się wielu rzeczy o sobie i swoich związkach, zapoznając się nie tylko ze swoimi aspektami dominującymi, ale także tymi, które w twej osobowości odznaczają się słabo lub są nieobecne. Oto przykład: związek Duncana L. i jego żony Sharon przeżywa ciężki kryzys. Stale ze sobą walczą, głównie o pieniądze. „Jesteś taki skąpy! – krzyczy Sharon. – Żałujesz pieniędzy nawet na odrobinę rozrywki. To nie do zniesienia! I wciąż się zamartwiasz. Na miłość boską, Duncan, wyluzuj się trochę!".

Duncan wykonuje test autoportretu osobowości i dowiaduje się nie tylko, że w jego profilu dominuje aspekt Sumienny, ale również że aspekt Dramatyczny jest słabo zaznaczony. Poważny udział typu Sumiennego sprawia, że Duncan lubi porządek, jest zorganizowany,

oszczędny, drobiazgowy i myśli racjonalnie. Znikoma domieszka typu Dramatycznego oznacza, że jest skłonny lekceważyć kwestie emocjonalne i towarzyskie, życiowo ważne dla jego żony. Inteligencja podpowiada mu, że on i Sharon używają zupełnie innych języków. On myśli i mówi głową – ona zaś sercem. Możliwe, że ich kłopoty mają mniej wspólnego z pieniędzmi, a więcej z potrzebą „przetłumaczenia" ich odmiennych typów osobowości na język zrozumiały dla obojga.

Autoportret osobowości dla par

Test przeprowadzany samemu jest z konieczności jednostronny. Jeśli chodzi o to, jak się czujesz i co myślisz, nie ma lepszego eksperta niż ty, ale twoi bliscy mogą dodać coś do opisu twojego zachowania. Żeby postawić możliwie adekwatną diagnozę, psychiatrzy często zasięgają informacji o zachowaniu pacjenta u jego współmałżonka lub innych członków rodziny.

Partnerzy mogą spróbować stworzyć sobie nawzajem portrety osobowości, traktując to jako ćwiczenie we wzajemnym zrozumieniu. W tym celu niech każde z was wypełni kwestionariusz za partnera, odpowiadając na pytania w sposób odzwierciedlający we własnym przekonaniu jego postawę i zachowanie. Potem porównajcie rezultaty z wynikami testów, jakie przeprowadziliście sami dla siebie. Twoja wersja portretu osobowości partnera pokazuje jedynie, w jaki sposób t y widzisz go i oceniasz – jeśli jednak potraktujesz tę informację z zainteresowaniem i uwagą, może się okazać bardzo użyteczna.

Niekiedy ćwiczenie to ujawnia istnienie ślepych plamek – wszyscy je mamy. Na przykład niektórzy ludzie typu Wygodnego potrafią tak się pogrążyć we własnych sprawach, że nie uświadamiają sobie, iż inni odbierają to jako nieżyczliwość. Sami mogą być przekonani, że robią wszystko, o co się ich poprosi. Przedstaw więc partnerowi

swoje wyniki, mówiąc: „Oto jak cię widzę”, po czym omówcie wasze odmienne spojrzenia. Następnie poproś, by partner wypełnił kwestionariusz za ciebie i przekonaj się, gdzie leży twoja własna ślepa plamka.

Niezależnie od tego, czy odważycie się wypełniać test za siebie wzajemnie, spróbujcie przedstawić oba wasze profile osobowości na jednym wykresie, używając różnych kolorów lub rodzajów linii. Może to być interesującym i odkrywczym doświadczeniem. Otrzymacie wyraziste porównanie waszych typów osobowości – jak bardzo się różnicie lub jak bliscy siebie jesteście w czternastu odrębnych obszarach. Dalej w tym rozdziale powiemy więcej o interpretowaniu wyników testu w przypadku pojedynczych osób, par i grup.

Sylwetki i historie życia, prawdziwi ludzie i „typy”

Do zilustrowania typów osobowości i ich różnych kombinacji wykorzystaliśmy przykłady około stu pięćdziesięciu rzeczywistych osób. Dla każdego rozdziału wybraliśmy jednostki, w których osobowości szczególnie silnie odznacza się dany typ (a niekiedy zaburzenie). Tak więc w rozdziale 5 przedstawimy Sargenta, bardzo Pewnego Siebie reżysera teatralnego; pokażemy, w jaki sposób jego osobowość wpłynęła na zawierane przez niego związki, w tym dwa poprzednie małżeństwa i obecny romans ze znaną tancerką. Dla wygody i lepszej czytelności obrazu odnosimy się do Sargenta jak do wzorca osoby Pewnej Siebie – aczkolwiek w rzeczywistości nie ma czegoś takiego jak czysty typ osobowości. Nikt nie ma osobowości tylko jednego typu, o czym przekonacie się z własnego autoportretu. Każdy, także Sargent, ujawnia pewien układ aspektów, w którym dominuje jeden lub dwa z nich. Kiedy więc mówimy o „osobie danego typu”, mamy na myśli jednostkę, w której osobowości aspekt ten wyraźnie dominuje.

Być może w twoim własnym autoportrecie osobowości żaden z typów nie będzie wyróżniał się tak jaskrawo, jak u przykładowych osób, o których mowa w następnych rozdziałach. Pod koniec tego rozdziału znajdziesz wskazówki, jak interpretować uzyskane w teście rezultaty. Jeżeli postanowisz najpierw przeczytać książkę, a dopiero potem poddać się testowi, będziesz w rozmaitym stopniu identyfikował się z każdą z omawianych postaci. To, z jak silnym przekonaniem wykrzykujesz: „To o mnie!", daje pewne wyobrażenie o sile danego aspektu w twoim ogólnym wzorze osobowości.

Jeśli zaś chodzi o Sargenta i wiele innych postaci z następnych rozdziałów, to ich sylwetki i historie życia oparte są na faktach. By chronić prywatność tych osób i uszanować tajemnicę lekarską, zmieniliśmy ich imiona i starannie zatarliśmy wszystkie szczegóły ich prawdziwej tożsamości i głęboko osobistych historii.

Jak zabrać się do testu

Na wypełnienie formularza autoportretu osobowości powinniście przeznaczyć od pół do jednej godziny. Z całym szacunkiem dla tych, którzy projektują łatwe i szybkie testy badania osobowości – ujęcie wszystkich jej warstw jest procesem z natury skomplikowanym. Postaraliśmy się, by nasz autoportret osobowości był możliwie prosty (testowaliśmy go nawet na dzieciach). Nie jest więc trudny, tyle że nieco czasochłonny. Nie żałuj czasu na przemyślenie wszystkich stu siedmiu pytań i odpowiedz na nie możliwie dokładnie i uczciwie. Twój autoportret będzie na tyle prawdziwy, na ile prawdziwe były twoje odpowiedzi.

Pytania są bardzo osobiste, przeprowadzaj więc test na osobności i nie ujawniaj nikomu odpowiedzi. W trakcie wypełniania

kwestionariusza nie konsultuj z nikim swych odpowiedzi (choć później możesz co bardziej interesujące pytania omówić z bliskimi). Żeby ułatwić zachowanie poufności, oddzieliliśmy kartę odpowiedzi od samego kwestionariusza (informacja o możliwości uzyskania jej kopii lub wersji komputerowej znajduje się na s. 12).

Gdy wykreślisz już autoportret swojej osobowości, nie wahaj się pokazać go innym, a nawet porównywać rezultaty. Być może nie masz ochoty dzielić się z innymi ludźmi szczegółami swojego życia prywatnego, o które pyta kwestionariusz, ale sam autoportret jest czymś, z czego powinieneś być dumny. Jest jedyny w swoim rodzaju, niepowtarzalny. To jesteś ty sam.

Autoportret osobowości

I. Odpowiedz na wszystkie 107 pytań kwestionariusza

Nawet jeśli uważasz, że jakieś pytanie nie odnosi się do ciebie lub twojej sytuacji życiowej, wybierz odpowiedź, której, jak sądzisz, udzieliłbyś, gdyby ciebie dotyczyło.

Zakreśl lub otocz kółkiem właściwą odpowiedź:

T Tak, zgadzam się.
Wybierz tę odpowiedź, jeśli stwierdzenie jest w odniesieniu do ciebie w całości prawdziwe.

C Częściowo się zgadzam.
Wybierz tę odpowiedź, jeśli stwierdzenie jest w odniesieniu do ciebie prawdziwe niekiedy lub w pewnej części.

N Nie, nie zgadzam się.

Wybierz tę odpowiedź, jeśli stwierdzenie jest w odniesieniu do ciebie całkowicie nieprawdziwe.

1.	Mam zwyczaj spędzać w pracy więcej czasu niż koledzy i współpracownicy, ponieważ jestem perfekcjonistą i lubię, aby wszystko było wykonane bez zarzutu.	T C N
2.	Jestem osobą bardzo zorganizowaną. Lubię działać zgodnie z planem i przygotowuję sobie listy rzeczy do zrobienia. Zdarza mi się mieć ich tyle, że się w nich gubię!	T C N
3.	Czasem nazywają mnie „pracoholikiem”. To prawda, że pracuję bardzo dużo, nawet wtedy, gdy mam dość pieniędzy i zapłacone wszystkie rachunki. Myślę, że gdybym naprawdę chciał, to mógłbym odłożyć choć na chwilę pracę i zrelaksować się.	T C N
4.	Lubię ustalony, rutynowy tryb zajęć i jeśli ktoś skłania mnie, bym go zmienił, potrafię być bardzo uparty.	T C N
5.	Nie znoszę rutyny i nie traktuję zbyt serio swoich zobowiązań, więc odkładam wiele spraw tak długo, jak się da, lub w ogóle się do nich nie zabieram.	T C N
6.	Zauważyłem, że kiedy odnoszę sukces, to albo nie cieszy mnie to tak bardzo, jak powinno, albo też coś innego w moim życiu się nie wiedzie.	T C N

7.	Mam wiele talentów, z których nie umiem jednak czerpać korzyści. Mogę pomagać innym, ale nie potrafię wykorzystać moich umiejętności dla własnego pożytku.	T C N
8.	Mam dobrze rozwiniętą samoświadomość. Dokładnie wiem, co chcę robić, gdzie pracować, z jakimi ludźmi się przyjaźnić i jakie sprawy są dla mnie ważne.	T C N
9.	Czasami czuję się tak, jakbym był pusty w środku, i nie potrafię dostrzec przed sobą żadnych celów.	T C N
10.	Lubię marzyć na jawie. Wyobrażam sobie, że jestem sławny, bogaty, potężny, uwielbiany przez tłumy za swoje zdolności czy urodę.	T C N
11.	Fascynuje mnie broń, przemoc, sztuki walki, nawet jeśli mam wątpliwości, czy to właściwe zainteresowania. Lubię filmy i programy telewizyjne z szybką akcją i ukazujące akty przemocy.	T C N
12.	Ludzie mówią, że wysławiam się w dziwny sposób – mówię rzeczy, które są dla nich niezrozumiałe, i nie wyjaśniam, o co mi chodzi.	T C N
13.	Niektórzy twierdzą, że jestem arogancki, ale co mnie to obchodzi!	T C N

14.	Lubię być podziwiany i potrafię nawet dopraszać się komplementów, kiedy mnie nie dostrzegają.	T C N
15.	Mój wygląd jest dla mnie bardzo ważny. Wiele czasu poświęcam, by wyglądać atrakcyjnie.	T C N
16.	Niektórzy uważają mnie za ekscentryka, bo ubieram się oryginalnie i zachowuję od nich dystans. To prawda, że żyję jakby w swoim własnym, małym świecie.	T C N
17.	Choć wydaje mi się, że rozumiem ludzi, zdarza mi się słyszeć od nich, że nie mam pojęcia, co naprawdę czują.	T C N
18.	Kiedy stoję w kolejce albo czekam na kelnera w zatłoczonej restauracji, zwykle próbuję się przepchnąć do przodu albo być obsłużonym natychmiast – a w każdym razie mam poczucie, że mi się to należy.	T C N
19.	Nie miewam poczucia winy z powodu tego, co już zrobiłem.	T C N
20.	Mam poczucie wyższości nad otaczającymi mnie ludźmi. Spotykam się z wpływowymi osobami, należę do prestiżowych organizacji.	T C N

21.	Może ludzie uważają, że jestem sztywny i zbyt rygorystyczny. Ja jednak mocno wierzę, że nic nie usprawiedliwia zachowania niemoralnego lub nieetycznego.	T C N
22.	Przed podjęciem decyzji, nawet w powszednich sprawach, wolę zasięgnąć opinii innych.	T C N
23.	Nie potrafię niczego wyrzucić, nawet jeśli są to rzeczy niepotrzebne i nieważne.	T C N
24.	Być może nieco przesadzam w ocenie ważności swojej osoby, ale uważam, że jestem naprawdę wiele wart.	T C N
25.	Jestem dla siebie bardzo surowym sędzią.	T C N
26.	Na pewno nie powiedziałbym o sobie, że jestem osobą lekkomyślną. Zazwyczaj wszystkim się przejmuję i wszystko traktuję poważnie.	T C N
27.	Czasami myślę, że poczucie winy leży w mojej naturze. Zdarza się, że sam nie wiem, dlaczego czuję się winny.	T C N

28.	Nie jestem zbyt pewny siebie i niekiedy mam poczucie, że jestem kompletnie bezwartościowy.	T C N
29.	Czuję się niezręcznie, pozwalając ludziom, aby mi pomagali, nawet jeśli nie waham się mówić im o swoich problemach.	T C N
30.	Ludzie uważają, że za bardzo się rozwodzę nad swoimi niepowodzeniami, ale mogliby zrozumieć, że naprawdę źle mi się wiedzie.	T C N
31.	Czasami śmieję się z cudzych niepowodzeń, choć trochę się wstydzę tej reakcji. Może to po prostu przekonanie, że „niezbadane są wyroki losu”.	T C N
32.	Źle się czuję wśród ludzi, którzy nade mną górują. Często zazdroszczę im powodzenia.	T C N
33.	Czasem trudno jest mi rozluźnić się i dobrze się bawić. Kiedy pojawia się okazja rozrywki, coś mnie powstrzymuje przed jej wykorzystaniem.	T C N
34.	Czasem myślę, że jeśli chodzi o relacje z ludźmi, to sam jestem swoim najgorszym wrogiem. Raz po raz angażuję się w związek z partnerem, który traktuje mnie źle lub rozczarowuje. Trudno mi uwierzyć, że tak nietrafnie oceniam ludzi – chyba muszę być naiwny.	T C N

35.	Trudno ze mną wytrzymać przez dłuższy czas. Kiedy o tym myślę, wydaje mi się, że stawiam ludziom zbyt wygórowane wymagania. Mimo to martwi mnie, kiedy ludzie się na mnie złoszczą.	T C N
36.	Kiedy ktoś naprawdę się o mnie troszczy i okazuje mi wiele zrozumienia i czułości, zwykle przestaje mnie interesować. Chyba jest tak, że związek, w którym nie ma żadnego wyzwania, staje się dla mnie nudny.	T C N
37.	Czasem wydaje mi się, że zbyt wiele robię dla innych.	T C N
38.	Kluczowe decyzje pozostawiam zwykle innym, ważnym ludziom w moim życiu.	T C N
39.	Nie bywam motorem działania. Jestem chyba lepszym podwładnym niż liderem, ale za to jestem bardzo lojalnym członkiem zespołu.	T C N
40.	Lubię otwarcie przyznawać ludziom rację. Jeśli się z nimi nie zgadam, to najczęściej zatrzymuję to dla siebie.	T C N
41.	Często rezygnuję z własnych planów, aby zrobić coś dla innych (nawet, jeśli jest to coś niezbyt przyjemnego). Wszystko po to, aby mnie lubili.	T C N

42.	Dobrze funkcjonuję, kiedy jestem z kimś związany. W samotności czuję się zupełnie bezradny.	T C N
43.	Kiedy rozstaję się z bliską osobą, wpadam w rodzaj paniki i gorączkowo rozglądam się za kimś innym.	T C N
44.	Być może za bardzo martwię się tym, co bym począł, gdybym utracił ważną dla mnie osobę.	T C N
45.	Czasem tak się boję, że ludzie mnie opuszczą, że aż dostaję bzika i domagam się, by mnie zapewniali o swojej wierności. To musi być dla nich mocno irytujące.	T C N
46.	Uwielbiam znajdować się w centrum uwagi – to bardzo podnosi mnie na duchu. Czuję się wtedy dużo lepiej, niż kiedy jestem na peryferiach towarzystwa.	T C N
47.	Lubię flirtować i cieszy mnie, kiedy inni uważają mnie za osobę atrakcyjną seksualnie.	T C N
48.	Ludzie uważają mnie za osobę bardzo zajmującą. Umiem barwnie i zabawnie opowiadać o różnych wydarzeniach, choć nie zawsze ściśle trzymam się faktów.	T C N

49.	Jestem podatny na wpływy. Muszę mieć się na baczności, by nie pozwolić innym sobą kierować.	T C N
50.	O wiele zbyt często zakładam, że jestem z kimś związany bliżej, niż to ma miejsce w rzeczywistości. Bywa to dla mnie źródłem wielu cierpień.	T C N
51.	Moje związki z drugą osobą są zwykle bardzo intensywne, a uczucia wobec niej przechodzą z jednej skrajności w drugą. Czasem posuwam się niemal do bałwochwalstwa, kiedy indziej nie mogę jej znieść.	T C N
52.	Uczucie zazdrości jest dla mnie chlebem powszednim. Albo zazdroszczę komuś albo podejrzewam, że ktoś zazdrości mnie.	T C N
53.	Choć chciałbym, ale nie potrafię ufać ludziom. Czuję, że jeśli nie będę ostrożny, inni mogą mnie wykorzystać.	T C N
54.	Czasem podejrzewam, że moi koledzy i przyjaciele nie są wobec mnie tak lojalni, jak bym oczekiwał.	T C N
55.	Właściwie to nie mam żadnych bliskich przyjaciół, z wyjątkiem może kilku osób z najbliższej rodziny.	T C N

56.	Jestem osobą zazdrosną. Wciąż się martwię, czy mój partner jest mi wierny.	T C N
57.	Jestem z natury osobą dość skrytą i większość spraw zatrzymuję dla siebie. Nigdy nie wiadomo, czy ktoś nie wykorzysta poufnych informacji dla własnych korzyści.	T C N
58.	Jestem samotnikiem i to mi nawet odpowiada. Niezbyt bawi mnie przebywanie w towarzystwie innych osób, nawet jeśli jest to ktoś z rodziny.	T C N
59.	Jeśli mam możliwość wyboru, to wolę wszystko robić sam.	T C N
60.	Nie odczuwam zbyt silnego popędu seksualnego.	T C N
61.	Trudno być mi sobą w bliskich związkach. Często wycofuję się z obawy, że mogę wydać się śmieszny.	T C N
62.	Jestem nieśmiały w kontaktach z nowo poznanymi ludźmi.	T C N
63.	Przebywanie w towarzystwie, nawet dobrze mi znanym, jest dla mnie często nie do zniesienia. Nie mogę	T C

	wytrzymać uczucia, że inni patrzą na mnie i oceniają, nie zawsze w pochlebny sposób.	N
64.	Zwykle powstrzymuję się od bliższych związków z jakąś osobą, dopóki nie upewnię się o jej ciepłych uczuciach.	T C N
65.	Lepiej czuję się w pracy nie wymagającej wielu kontaktów z ludźmi. Boję się, że inni będą mnie krytykować.	T C N
66.	W sytuacjach towarzyskich czuję się pewnie. Nie mam zahamowań w rozmowie i nie boję się, że mógłbym powiedzieć coś głupiego lub okazać się ignorantem.	T C N
67.	Tak naprawdę to ludzie nie doceniają mnie i nie rozumieją.	T C N
68.	Bywam dość krytyczny wobec szefa czy innych ludzi mających władzę. Może nie zdaję sobie sprawy, co to znaczy być na ich miejscu, ale mam poczucie, że sam lepiej bym sobie dał radę.	T C N
69.	Kiedy ktoś prosi mnie, żebym zrobił coś, na co nie mam ochoty, potrafię być nieprzyjemny. Będę wykłócał się, zrzędził lub się obrażę.	T C N
70.	Jeśli ktoś mi się naprzykrza, mogę być nieznośny i uparty, ale później mam poczucie winy i próbuję jakoś temu	T C

	zadośćuczynić.	N
71.	Chciałbym być mniej krytyczny wobec ludzi. Zwykle dostrzegam u wszystkich same wady.	T C N
72.	Niektórzy uważają, że za dużo chcę robić sam. Wolę jednak zrobić coś osobiście niż zlecić robotę komuś, kto ją wykona źle lub nie do końca. Mówią, że się rządzę, ale tak trzeba, żeby ludzie robili, co do nich należy, w sposób, który uważam za właściwy.	T C N
73.	Jestem zdania, że silna dyscyplina jest czymś bardzo ważnym. Może nie jestem zdecydowanym zwolennikiem kar fizycznych, ale w zasadzie zgadzam się z powiedzeniem: „Jeden bity wart dwóch niebitych”.	T C N
74.	Moi bliscy często narzekają, że ograniczam ich wolność i niezależność. Uważam jednak, że statek powinien mieć jednego kapitana.	T C N
75.	Ludzie skarżą się, że upokarzam ich w obecności innych. Nie powinni być tacy delikatni – od słów nikomu się krzywda nie dzieje, a w ogóle jeśli uważają, że jestem niesprawiedliwy, to powinni mi się przeciwstawić.	T C N
76.	Przypuszczam, że wzbudzam lęk w ludziach. Mówią mi czasem, że robią to, czego chcę, ponieważ się mnie boją.	T C N

77.	W związkach z ludźmi lubię być osobą dominującą. Czasem bywam przez to niemiły lub nawet okrutny, nie zdając sobie z tego sprawy.	T C N
78.	Jestem zdania, że w pewnych sytuacjach trzeba nadepnąć komuś na odcisk, by osiągnąć swój cel.	T C N
79.	Moim zdaniem pewni ludzie popełniają drobne złośliwości, po to tylko, żeby mi dokuczyć, obrazić mnie lub zdenerwować.	T C N
80.	Jeśli ktoś potraktuje mnie źle, będę długo mu to pamiętał.	T C N
81.	Nie zawsze mówię prawdę.	T C N
82.	Od czasu do czasu wymyślam historyjki lub koloryzuję, by zobaczyć, jak inni to przyjmą. To tylko żarty, więc nikt nie powinien mieć mi tego za złe.	T C N
83.	Ludzie często mówią mi, że jestem zadziorny. To prawda, że jeśli ktoś nadepnie mi na odcisk, jestem gotów walczyć lub kłócić się do upadłego.	T C N

84.	Jestem wyczulony na krytykę, nawet zawoalowaną, i z pewnością nie pozostawię jej bez odpowiedzi.	T C N
85.	Mam okropny charakter, ale nic nie mogę na to poradzić.	T C N
86.	Czasami ludzie mówią mi, że nie wiedzą, kiedy traktować moje uczucia poważnie.	T C N
87.	Wyrażam uczucia żywo i dramatycznie.	T C N
88.	Mam własny sposób przeżywania uczuć. Na przykład potrafię dostrzec coś zabawnego w nieszczęściu i roześmiać się.	T C N
89.	Jestem bardzo podatny na zmiany nastroju. Nawet drobne rzeczy mogą wytrącić mnie z równowagi. Zdarza się, że w ciągu niewielu godzin doświadczam szerokiego wachlarza uczuć, od szczęśliwości do smutku, złości czy lęku. Ale zły nastrój nigdy nie trwa długo.	T C N
90.	Mam skłonność do zamartwiania się i smętnych rozmyślań.	T C N

91.	Będąc w towarzystwie, chciałbym mniej martwić się tym, co myślą o mnie inni ludzie.	T C N
92.	Nie cierpię próbować czegoś nowego i podejmować ryzyka, ponieważ boję się, że mógłbym zrobić z siebie durnia.	T C N
93.	Nie ma zbyt wielu rzeczy, które naprawdę lubię robić.	T C N
94.	Jestem typem „pokerzysty”, w zasadzie nie okazuję emocji.	T C N
95.	Nie reaguję ani na krytykę, ani na komplementy ze strony otoczenia.	T C N
96.	Przypuszczam, że nadaję na innych falach niż większość ludzi. Pewne sprawy są dla mnie bardzo realne, choć nie można ich udowodnić. Na przykład wyczuwam obecność zmarłego członka rodziny lub mam poczucie przybywania poza własnym ciałem.	T C N

97.	Fascynują mnie takie sprawy, jak magia, postrzeganie pozazmysłowe oraz zjawiska nadprzyrodzone. Posiadam swego rodzaju „szósty zmysł” i zdarzało mi się mieć przeczucia, które później się sprawdzały.	T C N
98.	Jestem pesymistą. Szklanka jest dla mnie w połowie pusta, a nie w połowie pełna.	T C N
99.	Nie wydaję pieniędzy lekką ręką. Niektórzy mają mnie za skąpca, ale uważam, że zawsze trzeba mieć coś odłożone na czarną godzinę.	T C N
100.	Lubię działać pod wpływem impulsu, kiedy coś mnie porusza. Jestem w stanie upić się lub zaćpać, kiedy mam ochotę, folguję sobie przy stole, prowadzę samochód jak szalony albo robię zakupy bez opamiętania. Takie życie jest znacznie bardziej interesujące, choć oczywiście trzeba będzie kiedyś za to zapłacić.	T C N
101.	Kiedy jestem w złym humorze, zachowuję się teatralnie. Mogę nawet odgrażać się, że coś sobie zrobię, choć wcale nie mam takiego zamiaru.	T C N
102.	Fascynuje mnie życie poza prawem, gdzie można łamać wszelkie zasady i nie ponosić konsekwencji.	T C N
103.	Nie starcza mi cierpliwości na to, by długo pracować w jednym miejscu czy martwić się o pieniądze i rachunki,	T C

	więc niektórzy uważają mnie za osobę nieodpowiedzialną.	N
104.	Nie jestem typem człowieka, który wybiera prostą i bezpieczną drogę. Potrafię ryzykować – przekraczać ograniczenia szybkości, prowadzić samochód po alkoholu – ale zawsze wiem, co robię, i osiągam swoje cele.	T C N
105.	Lubię działać spontanicznie, bez uprzedniego planowania.	T C N
106.	Jako dziecko byłem „z piekła rodem” i często wpadałem w tarapaty. Niektóre z wymienionych tu spraw odnoszą się do mnie: wagary, ucieczki z domu, bójki, przygody seksualne, kłamstwa, drobne kradzieże, znęcanie się nad kolegami, bezmyślne niszczenie cudzych rzeczy.	T C N
107.	Pod wpływem stresu mogę być nadmiernie podejrzliwy albo zamykam oczy i uszy i udaję, że nic się nie dzieje.	T C N

II. Nanieś swoje odpowiedzi na arkusz wyników

1. Zwróć uwagę, że arkusz (s. 59–63) jest podzielony na czternaście kolumn, oznaczonych literami od A do N. Każda z nich jest podzielona na trzy podkolumny, oznaczone małymi literami a, b i c. Zaznaczaj odpowiedź w jednej z nich.
2. Dla każdego ze 107 pytań zakreśl właściwą literę w tej kolumnie, w której pojawia się w arkuszu wyników. Na przykład odpowiedź na pytanie 1 musi być zaznaczona w kolumnie J.

3. Zwróć uwagę, że odpowiedź na pytania 53, 55 i 57 należy zaznaczyć w dwóch kolumnach, a nie w jednej.

numer pytania	A			B			C			D			E			F			G			H			I			J			K			L			M			N		
	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c
1																												T	C	N													
2																												T	C	N													
3																												T	C	N													
4																												T	C	N													
5																															T	C	N										
6																																					T	C	N					
7																																					T	C	N					
8													N	C	T																												
9													T	C	N																												
10																			T	C	N																						
11																																		T	C	N							
12							T	C	N																																		
13																			T	C	N																						
14																			T	C	N																						
15																T	C	N																									
16							T	C	N																																		
17																			T	C	N																						
18																			T	C	N																						
19										T	C	N																															
20																			T	C	N																						
21																															T	C	N										
22																									T	C	N																
23																															T	C	N										
24																			T	C	N																						
25																																										T	C	N

numer pytania	A			B			C			D			E			F			G			H			I			J			K			L			M			N		
	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c
26																																							T	C	N
27																																							T	C	N
28																																							T	C	N
29																																					T	C	N			
30																															T	C	N									
31																																		T	C	N						
32																															T	C	N									
33																																					T	C	N			
34																																					T	C	N			
35																																					T	C	N			
36																																					T	C	N			
37																																					T	C	N			
38																									T	C	N															
39																									T	C	N															
40																									T	C	N															
41																									T	C	N															
42																									T	C	N															
43																									T	C	N															
44																									T	C	N															
45													T	C	N																											
46																T	C	N																								
47																T	C	N																								
48																T	C	N																								
49																T	C	N																								
50																T	C	N																								

numer pytania	A			B			C			D			E			F			G			H			I			J			K			L			M			N		
	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c
51													T	C	N																										
52																			T	C	N																				
53	T	C	N				T	C	N																																
54	T	C	N																																						
55				T	C	N	T	C	N																																
56	T	C	N																																						
57	T	C	N				T	C	N																																
58				T	C	N																																			
59				T	C	N																																			
60				T	C	N																																			
61																						T	C	N																
62																						T	C	N																
63							T	C	N																																
64																						T	C	N																
65																						T	C	N																
66																						N	C	T																
67																															T	C	N							
68																															T	C	N							
69																															T	C	N							
70																															T	C	N							
71																																							T	C	N
72																												T	C	N										
73																																		T	C	N				
74																																		T	C	N				
75																																		T	C	N				

numer pytania	A			B			C			D			E			F			G			H			I			J			K			L			M			N		
	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c
76																																		T	C	N						
77																																		T	C	N						
78																			T	C	N																					
79	T	C	N																																							
80	T	C	N																																							
81										T	C	N																														
82																																		T	C	N						
83										T	C	N																														
84	T	C	N																																							
85													T	C	N																											
86																T	C	N																								
87																T	C	N																								
88							T	C	N																																	
89													T	C	N																											
90																																									T	C	N
91																						T	C	N																		
92																						T	C	N																		
93				T	C	N																																				
94				T	C	N																																				
95				T	C	N																																				
96							T	C	N																																	
97							T	C	N																																	
98																																									T	C	N
99																												T	C	N												
100													T	C	N																											

numer pytania	A			B			C			D			E			F			G			H			I			J			K			L			M			N		
	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c	a	b	c
101													T	C	N																											
102										T	C	N																														
103										T	C	N																														
104										T	C	N																														
105										T	C	N																														
106										T	C	N																														
107													T	C	N																											

PODSUMOWANIE

	A			B			C			D			E			F			G			H			I			J			K			L			M			N		
kolumna a		x2=			x2=			x2=			x2=			x2=			x2=			x2=			x2=			x2=			x2=			x2=			x2=			x2=			x2=		
kolumna b		+			+			+			+			+			+			+			+			+			+			+			+			+			+		
razem		=			=			=			=			=			=			=			=			=			=			=			=			=			=		

PRZYKŁAD

	A		
kolumna a	3	x2=	6
kolumna b		+	4
razem		=	10

III. Podlicz punktację według poniższej instrukcji

1. W kolumnie A policz pozycje zakreślone w lewej z trzech podkolumn (podkolumna a). Wpisz wynik w odpowiednim miejscu w tabelce podsumowania. Następnie pomnóż go przez dwa (na przykład jeśli zakreśliłeś w lewej części kolumny A trzy odpowiedzi, liczba punktów będzie wynosiła 3 x 2 = 6).

2. W kolumnie A policz pozycje zakreślone w środkowej podkolumnie (podkolumna b). Wpisz wynik w odpowiednim miejscu w tabelce podsumowania (na przykład jeśli zakreśliłeś w tej podkolumnie cztery odpowiedzi, to zapisz liczbę 4).

3. Teraz dodaj pomnożone przez dwa wyniki podkolumny a do wyników podkolumny b, a otrzymasz końcowy wynik dla kolumny A (jeśli wziąć wyniki z powyższych przykładów, to będzie to 6 + 4 = 10).

4. Powtórz to postępowanie dla każdej z pozostałych kolumn B – N.

Uwaga: odpowiedzi w prawej podkolumnie (c) nie musisz podliczać i nie mają one wpływu na wykres.

IV. Wykonaj wykres autoportretu osobowości

1. Dla każdego z czternastu aspektów osobowości uwidocznionych na wykresie otocz kółkiem liczbę wynikającą z tabelki podsumowania (na przykład, jeśli w kolumnie A uzyskałeś wynik 7, to zakreśl liczbę 7 w kolumnie A wykresu, odnoszącej się do typu Czujnego).

2. Po zaznaczeniu wyników we wszystkich czternastu kolumnach wykresu połącz liniami prostymi kolejne zakreślone liczby. Otrzymany wzór będzie twoim autoportretem osobowości (przykłady gotowych wykresów zamieściliśmy w *Dodatku*).

WYKRES PSYCHOLOGICZNEGO AUTOPORTRETU

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
CZUJNY	SAMOTNICZY	NIE-ZWYCZAJNY	AWANTURNICZY	ZMIENNY	DRAMATYCZNY	PEWNY SIEBIE	WRAŻLIWY	ODDANY	SUMIENNY	WYGODNY	WŁADCZY	OFIARNY	POWAŻNY
14	14	18	16	18	16	18	14	16	16	14	16	16	14
13	13	17	15	17	15	17	13	15	15	13	15	15	13
12	12	16	14	16	14	16	12	14	14	12	14	14	12
11	11	15	13	15	13	15	11	13	13	11	13	13	11
10	10	14	12	14	12	14	10	12	12	10	12	12	10
9	9	13	11	13	11	13	9	11	11	9	11	11	9
8	8	12	10	12	10	12	8	10	10	8	10	10	8
7	7	11	9	11	9	11	7	9	9	7	9	9	7
6	6	10	8	10	8	10	6	8	8	6	8	8	6
5	5	9	7	9	7	9	5	7	7	5	7	7	5
4	4	8	6	8	6	8	4	6	6	4	6	6	4
3	3	7	5	7	5	7	3	5	5	3	5	5	3
2	2	6	4	6	4	6	2	4	4	2	4	4	2
1	1	5	3	5	3	5	1	3	3	1	3	3	1
0	0	4	2	4	2	4	0	2	2	0	2	2	0
		3	1	3	1	3		1	1		1	1	
		2	0	2	0	2		0	0		0	0	
		1		1		1							
		0		0		0							

Jak interpretować autoportret osobowości

Autoportret to wykres struktury twojego wzoru osobowości. Każdy z czternastu aspektów osobowości wpływa w jakiś sposób na jego kształt, choćby przez całkowitą nieobecność. Wszystkie wspólnie determinują twój unikalny profil. Wykres ten jest kluczem, za pomocą którego odnajdziesz siebie w dalszych czternastu rozdziałach.

Czego szukać

Najwięcej dowiesz się o sobie, skupiając się najpierw na aspektach, które w twoim wzorze są najsilniejsze (czyli masz w nich najwięcej punktów), a następnie na względnych różnicach natężenia wszystkich aspektów. Złożoność twej osobowości uwidacznia się w proporcjach pomiędzy poszczególnymi aspektami składającymi się na twój wzór, a nie tylko w intensywności określonego aspektu. Z rozdziałów poświęconych poszczególnym typom osobowości dowiesz się, jak mogą one wzmacniać się wzajemnie, równoważyć, a nawet niwelować.

Znaczenie punktacji

Wyniki punktowe uzyskane w poszczególnych typach same w sobie nie mają znaczenia. To po prostu liczby, których użyjemy, by narysować wykres. Nie ma sensu mówić, że masz dziesiątkę w typie Oddanym, a tylko czwórkę w Poważnym.

Jeżeli ledwie mieścisz się w skali jakiegoś typu, to znaczy, że znajdujesz się pod jego bardzo silnym wpływem. Niektórzy ludzie będą mieć dużą ogólną liczbę punktów. W porównaniu z tymi

o niskiej punktacji mają oni zapewne szczególnie wyrazistą i nasyconą osobowość. To nie czyni ich ani lepszymi, ani gorszymi od innych.

Podobnie, niski wynik w jakimś typie nie świadczy o niedostatkach w osobowości. Na przykład niska punktacja dla typu Wrażliwego wcale nie oznacza, że jesteś osobą gruboskórną, a skromny wynik dla typu Pewnego Siebie nie świadczy, że masz kompleks niższości. Mała liczba punktów dla typu Awanturniczego nie przesądza, że brak ci ducha przygody (choć znaczy to, że nie lubisz ryzykować dla samego ryzyka). Większość ludzi osiąga niski wynik w jednej lub kilku kolumnach.

Różnica między osobami, które uzyskują dużo punktów w większości typów, a tymi, które uzyskują ich mało, może sprowadzać się do tego, że ci drudzy wahają się udzielać jednoznaczną odpowiedź „tak", nawet jeśli zgadzają się z pytaniem[13].

Najwyższa punktacja

Najwyższe wierzchołki na wykresie twojego autoportretu wskazują aspekty dominujące, które najsilniej kształtują charakter twojej osobowości. Jeżeli zdecydujesz się najpierw przeczytać rozdziały mówiące o twoich aspektach wiodących, otrzymasz informacje, które w największym stopniu odnoszą się do ciebie. Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak widzą cię inni, dlaczego martwisz się sobą, jak rozpoznać swoje atuty i wyciągać z nich korzyści, i tak dalej – zacznij od tych właśnie rozdziałów. Potem możesz przejść do typów mniej uwypuklonych w twoim wykresie.

W jaki sposób typy się mieszają

Jak już powiedzieliśmy, nie ma typu „czystego". Jak pokazują przykładowe interpretacje dwóch autoportretów w *Dodatku*,

wszystkie aspekty obecne w osobowości człowieka w jakiś sposób dają o sobie znać.

Wspomnieliśmy na przykład, że ludzie, w których osobowości dominuje aspekt Dramatyczny, są bardzo emocjonalni, ekspansywni i kochają dobrą zabawę, podczas gdy ci, których życiem rządzi aspekt Sumienny, swe uczucia zachowują dla siebie, są znacznie bardziej powściągliwi i zrównoważeni. Tymczasem wiele osób znajduje się pod silnym wpływem obu tych typów. Jeżeli autoportret wykazuje u ciebie osobowość silnie Sumienną, lecz w niewiele mniejszym stopniu Dramatyczną, może być tak, że doświadczasz bardzo silnych uczuć, ale okazujesz je rzadko. I na odwrót, jeżeli twoja osobowość jest przede wszystkim Dramatyczna, a w drugiej kolejności Sumienna, to jesteś osobą emocjonalną i przykładasz ogromną wagę do swych uczuć, ale gdy chodzi o pracę, potrafisz odłożyć je na bok i z wielką determinacją zmierzać do celu.

Poznając różne typy, znajdziesz wiele par przeciwieństw, które na pozór nie mogą współistnieć w jednej osobie. Rozpoznanie we własnej osobowości takich sprzecznych aspektów może umożliwić ci wgląd w naturę uporczywych wewnętrznych konfliktów. Na przykład jeżeli jednym z twoich aspektów dominujących jest Dramatyczny, to jesteś osobą bardzo towarzyską i kochasz wszelkiego rodzaju imprezy. Jeśli jednak zarazem jesteś jednostką wysoce Wrażliwą, to w sytuacjach towarzyskich możesz czuć się nieswojo. Współobecność tych typów wyjaśnia, dlaczego czujesz się skrępowany w towarzystwie nieznajomych albo dlaczego musisz wciąż walczyć z zahamowaniami, by pokazać się towarzystwu w najlepszym świetle.

Rozważenie przeciwstawnych aspektów o podobnej sile w twoim wzorze osobowości może ci również pomóc w rozpoznaniu tej strony twojej psychiki, którą starasz się ukryć, a czasem nawet zanegować. Jeżeli jesteś, powiedzmy, głównie człowiekiem Sumiennym (osobą

nadzwyczaj odpowiedzialną i poprawną) z silnym aspektem Awanturniczym (kochającym wyzwania i ryzyko), to mnóstwo energii może cię kosztować zwalczanie „eskapistycznych" marzeń, by rzucić pracę i wypuścić się w roczny lub dwuletni rejs dookoła świata. Ta tęsknota, by stać się wolnym duchem, nigdy cię nie opuści. Zmierz się z nią – jest częścią ciebie. Zamiast mówić sobie, że „powinieneś" dbać o karierę w swoim nudnym zawodzie (ludzie Sumienni mają mnóstwo takich „powinności"), przyjm do wiadomości, że nigdy nie znajdziesz satysfakcji, dopóki będziesz karać swojego wewnętrznego Awanturnika, zamiast dojść z nim do porozumienia.

Najniższa punktacja

Aspekty najmniej dla ciebie charakterystyczne także wiele mówią o twojej osobowości i o przebiegu twego życia. Osoba wybitnie Niezwyczajna idzie przez świat wsłuchana w swój wewnętrzny rytm; zagłębiona we własnej duchowości, z trudnością dostosowuje się do konwencjonalnych opinii i zasad postępowania. Jeśli ma znikomy albo nie ma wcale aspektu Sumiennego, nie powinna brać pod uwagę nawet bardzo atrakcyjnej propozycji pracy czy związku, w których musiałaby swoje poglądy, zainteresowania czy styl życia podporządkować konwencjom.

Inny przykład: ktoś, kto jest silnie Zmienny Emocjonalnie, uwielbia spontaniczność. Natomiast ludzie Czujni, przeciwnie, zawsze domyślają się u innych ukrytych motywów. Dla osoby Zmiennej pozbawionej aspektu Czujnego byłoby z korzyścią, gdyby przed oddaniem się zabawie zastanowiła się nad intencjami swego towarzystwa.

Odkrywanie ukrytych atutów

Przestudiuj swój wykres i spróbuj znaleźć w nim mocne strony, z których dotąd nie zdawałeś sobie sprawy. Aspekty dominujące w twojej osobowości dają się poznać i tobie, i innym. Niektóre

jednak z tych bardziej umiarkowanych mogą kryć w sobie nieoczekiwane atuty. Jeżeli jesteś osobą silnie Wygodną, to sam pewnie wiesz, jak trudno ci zabrać się do roboty i wykonać ją w terminie. Odkrycie, że masz także umiarkowaną domieszkę typu Pewnego Siebie może uświadomić ci twoją wrodzoną ambicję, odporność na frustracje oraz wytrwałość w dążeniu do celu. Ludzie skrajnie Sumienni często sprawiają wrażenie niewrażliwych uczuciowo. Ich partnerów doprowadza do rozpaczy fakt, że nigdy nie słyszą od nich dwóch prostych słów: „Kocham cię". Kiedy jednak osoba Sumienna stwierdzi u siebie choćby umiarkowany aspekt bardziej emocjonalny (np. Dramatyczny albo Wrażliwy), może odkryć w sobie ukryte zasoby uczuciowości i zrobić z nich użytek.

Sfery kluczowe

Dalsze przydatne informacje możesz uzyskać, analizując wspólne kluczowe sfery swoich głównych aspektów; sens sfer objaśnialiśmy w poprzednim rozdziale (zobacz też tabelkę na s. 38), a szczegółowo omawiamy je w poszczególnych rozdziałach. Zwróć uwagę, w jakim stopniu twoje najsilniejsze aspekty pokrywają się wzajemnie w swoich sferach kluczowych. Jeżeli jesteś na przykład osobą przede wszystkim Dramatyczną, Wrażliwą oraz Oddaną, to zauważysz, że kluczowa dla tych trzech typów jest sfera związków. Możesz nie zdawać sobie sprawy z tego, jak bardzo polegasz na opinii innych ludzi o tobie. Może odkrycie to zachęci cię do skupienia się na własnej opinii. I na odwrót, ktoś, kto jest przede wszystkim osobą Samotniczą, Nie-zwyczajną oraz Wygodną – są to typy z kluczową sferą Ja – zechce być może popracować nad umiejętnością spojrzenia na sprawy z punktu widzenia innych.

Jak interpretować wykresy: wskazówki dla par i grup

Osoby, które chcą zrozumieć i wzmocnić swoje wzajemne związki – w małżeństwie, rodzinie, grupie terapeutycznej, wśród kolegów i współpracowników – mogą na wiele sposobów zestawiać swoje wykresy.

Porównując aspekty dominujące poszczególnych członków grupy, odkryjecie być może zarówno uderzające różnice, jak i wyraźne podobieństwa funkcjonowania w sześciu podstawowych sferach życia. Jak już wspomnieliśmy w rozdziale 1, jest rzeczą arcyludzką stawiać podobieństwa ponad różnicami i winić drugą osobę za to, że zabiera się do rzeczy „niewłaściwie". Porównywanie wykresów jest sposobem na to, by ujrzeć różnice jako pochodną naturalnej i zrozumiałej różnorodności jednostek ludzkich. Lektura odpowiednich rozdziałów dostarczy wam później szczegółowych informacji o wpływie każdego z aspektów osobowości na poszczególne sfery życia i konfliktach, których można się spodziewać między ludźmi o różnych typach dominujących.

Na przykład, jak już napomykaliśmy, oczywistym źródłem problemów jest kontrast między ludźmi Dramatycznymi i Sumiennymi. Ci drudzy, schludni, logiczni, drobiazgowi aż do perfekcjonizmu, nie znajdują wspólnego języka z osobami Dramatycznymi mającymi barwną, uczuciową, twórczą i nieuporządkowaną naturę. W życiu rodzinnym osoba Dramatyczna często czuje się zraniona i odrzucona, ponieważ Sumienny partner nie okazuje jej żadnych uczuć. Ten z kolei złości się, że współmałżonek nie przejmuje się stanem konta i nie raczy zachować dokumentów podatkowych, a jego zmienne humory go drażnią. W pracy człowiek Sumienny pragnie mieć wszystko pod kontrolą i zrobione tak, jak on chce, często w sposób przesadnie drobiazgowy. Tymczasem osoba Dramatyczna działa najsprawniej wtedy, gdy pozwoli się jej kierować intuicją, a nie logiką, i wybaczy brak cierpliwości dla detalu.

Każdy z następnych czternastu rozdziałów zawiera wskazówki, jak postępować z ludźmi o danym typie osobowości. U podstaw tych porad leży następująca zasada: jeśli zaakceptujesz fakt, iż każdy jest inny, i uporządkujesz różnice i podobieństwa między wami w kategoriach typów osobowości, to wkrótce znajdziesz drogę do współpracy, kompromisu i współżycia.

Jak własną osobowość można postrzegać jako system składający się z różnych, niekiedy przeciwstawnych aspektów, tak i parę albo grupę można traktować jako złożony system typów osobowości. Podane w tej książce informacje pomogą ci w znalezieniu sposobów na ulepszenie funkcjonowania tego systemu. Często już samo źródło konfliktu wskazuje rozwiązanie. Wróćmy do przykładu osób Sumiennej i Dramatycznej – sytuacji niezwykle powszechnej. Choć ich typy są od siebie oddalone o całe kontynenty, to kiedy uda im się pogodzić z zasadniczymi różnicami, jakie ich dzielą, często tworzą udany i zrównoważony związek. Osobnik Sumienny, suchy i logiczny, może nauczyć się cenić przeżycia, jakich pośrednio dostarcza mu bogate życie emocjonalne partnera Dramatycznego, ten zaś może docenić porządek i bezpieczeństwo, które z korzyścią dla obojga zapewnia osoba Sumienna.

Pamiętaj, że autoportret pokazuje tylko, jaki jesteś; nie wypowiada się na temat, co jest w tobie „złego” i co powinieneś zmienić, by być „w porządku”. Celem interpretacji wykresów w kontekście grupowym nie jest zmiana niczyjej osobowości ani zmuszenie partnera, by dopasował się do twojego stylu życia. Użyj autoportretu osobowości, by poznać siebie i innych, a dzięki tej wiedzy rozwiązać gnębiące was problemy i pogłębić wzajemne zrozumienie, co będzie z korzyścią dla wszystkich.

Obserwowanie rozwoju i przemian

Autoportret twojej osobowości nie jest wyryty w kamieniu. Jest tak samo żywy jak ty. Byty organiczne zmieniają się z dnia na dzień. Choć więc twój ogólny wzór prawdopodobnie pozostaje niezmienny – w każdym razie w krótszych okresach – to stopień intensywności każdego typu w tym wzorze może ulegać zmianom w zależności od tego, co dzieje się w twoim życiu. Jeżeli akurat rozstałeś się z najbliższą osobą albo właśnie się zakochałeś, twój nastrój może zabarwić odpowiedzi, jakich udzielisz na niektóre pytania, i zmienić wynikowy poziom jednego lub większej liczby aspektów.

Najbardziej drastycznie zmieniają osobowość fundamentalne doświadczenia życiowe. Na przykład narodziny dziecka mogą uwypuklić aspekt Oddany, poważnie zmniejszając wpływ aspektu Samotniczego. Twój wzór osobowościowy może również ulec przekształceniu pod wpływem intensywnej psychoterapii.

Wykonuj sobie co jakiś czas nowy autoportret osobowości. Obserwuj, jak twoja osobowość „oddycha", rozwija się, zmienia, a mimo to nie schodzi z wybranej przez ciebie ścieżki życia.

Uwaga: Jeżeli chciałbyś otrzymać osobną broszurę z testem autoportretu osobowości albo test w wersji komputerowej, skontaktuj się z firmą Multi-Health Systems, Inc., tel. 1-800-456-3003 (USA) lub 1-800-268-6011 (Kanada). Opłata na koszt przyjmującego.

13 Z doświadczeń w warunkach polskich wynika, że bardzo niski wynik w kilku „pokrewnych" skalach może wskazywać na „białe plamy" w autoportrecie. Na przykład mężczyzna w sile wieku, przedsiębiorczy i na stanowisku, może „nie chcieć się przyznać" do Wrażliwości i Oddania, zaś religijny terapeuta – do Władczości (przyp. od red. wyd. polskiego).

Rozdział 4

Typ Sumienny

„Perfekcjonista”

To prawdziwy kręgosłup społeczeństwa. Ludzie z przewagą aspektu Sumiennego mają silne zasady moralne oraz poczucie absolutnej pewności; nie spoczną, dopóki wszystko nie będzie tak, jak należy. Są lojalni wobec swoich rodzin, wobec spraw, w które się angażują i wobec swoich przełożonych. Ciężka praca to znak szczególny tego typu osobowości: ludzie Sumienni stworzeni są do osiągnięć. Żaden wybitny lekarz, prawnik, uczony czy biznesmen nie mógłby zajść tak wysoko, gdyby w jego wzorze osobowości Sumienność nie stanowiła lwiej części. To samo dotyczy komputerowego maniaka, sprawnej gospodyni domowej, księgowego, wzorowego studenta czy rewelacyjnej sekretarki – w ogóle każdego, kto chce dojść do czegoś ciężką pracą.

Ideał człowieka Sumiennego kwitnie w kulturze Zachodu, w której zakorzeniła się etyka pracy. Cechy osoby Sumiennej – pracowitość, rzetelność, konwencjonalność – mogą nawet przyczynić się do długowieczności[14]. Omawiamy ten typ jako pierwszy z czternastu, ponieważ występuje pospolicie i w wielu odmianach, a zatem może stanowić zasadniczą składową wielu różnych profilów osobowości. W istocie w społeczeństwach Zachodu tak szeroki zakres zachowań Sumiennych przyjmuje się nie tylko za normę, lecz także za coś godnego podziwu, że trudno przeprowadzić linię rozgraniczenia pomiędzy Sumiennym typem osobowości a jego skrajnością –

zaburzeniem obsesyjno-kompulsywnym (s. 87). Co powinniśmy powiedzieć o osobie, która zawsze zabiera z sobą na wakacje teczkę szczelnie wypełnioną biurowymi dokumentami? Czy jest ona pracoholikiem niezdolnym do odpoczynku, którego z pewnością czeka wczesny zawał serca? Czy też może jest to osoba, która kocha pracę, którą wyzwania pobudzają do życia i którą czeka wielka kariera? Wszystko zależy od tego, czy Sumienność wzbogaca sześć kluczowych sfer życia tej osoby, czy też raczej dominuje nad nimi i je wypacza. Czytaj cierpliwie.

Osiem cech charakterystycznych

Oto osiem cech i sposobów zachowania wskazujących na obecność aspektu Sumiennego w osobowości. Osoba o silnych tendencjach Sumiennych będzie przejawiać poniższe zachowania częściej i z większą intensywnością niż osoba, w której osobowości typ ten jest słabiej zaznaczony.

1. *Ciężka praca*. Osoba Sumienna jest oddana pracy, pracuje niezwykle ciężko i jest zdolna do intensywnego, celowego wysiłku.

2. *To co należy*. Być Perfekcjonistą znaczy być człowiekiem sumienia, silnych zasad i zdecydowanych ocen moralnych, który nie rzuca słów na wiatr w żadnej sprawie. Osoba Sumienna zawsze robi to, co należy.

3. *Tak jak trzeba*. Wszystko musi być zrobione „tak jak trzeba" i osoba Sumienna zawsze dokładnie wie, co to znaczy – czy chodzi o zachowanie równowagi finansowej, realizację planów kierownictwa, czy też o ułożenie brudnych naczyń w zmywarce.

4. *Perfekcjonizm*. Osoba Sumienna lubi, kiedy każde zadanie i projekt są zapięte na ostatni guzik, wolne od najmniejszych nawet

niedociągnięć.

5. *Upór*. Perfekcjoniści trzymają się swoich przekonań i poglądów. Sprzeciw najczęściej tylko wzmacnia ich upór i determinację.

6. *Porządek i umiłowanie szczegółu*. Ludzie Sumienni lubią, kiedy wokół nich panuje porządek i schludność. Są dobrymi organizatorami, wyżywają się w sporządzaniu list i katalogów. Nie ma dla nich sprawy zbyt drobnej, by się nią zajmować.

7. *Ostrożność*. Perfekcjoniści są oszczędni, uważni i ostrożni we wszystkich dziedzinach życia; niezdolni do beztroskiej utraty samokontroli, nie oddają się dzikim ekscesom.

8. *Przywiązanie do rzeczy*. Osoba Sumienna często jest „chomikiem"; gromadzi różne przedmioty, jest niezdolna do wyrzucenia rzeczy, która była kiedyś przydatna lub mogłaby przydać się w przyszłości.

Sześć sfer typu Sumiennego

Praca: sfera kluczowa

Większość kluczowych zachowań typu Sumiennego wiąże się z pracą. To bowiem w pracy typ ten osiąga swoje wyżyny – czy będzie to prowadzenie domu, kariera zawodowa, czy też zajęcia w czasie wolnym. Praca jest kluczową dziedziną tego typu osobowości i dominuje nad pozostałymi.

Jednostki Sumienne są kompetentne, zorganizowane, dbałe o detal, perfekcyjne, dokładne i lojalne: stanowią idealny model pracownika, o jakim marzy każdy szef, idealny model studenta, który wynagradza wysiłek nauczyciela, i idealny model gospodyni domowej, której życie rodzinne toczy się jak w zegarku. Są nastawione na czyn; działanie wypełnia im cały czas. Ludzie

Sumienni zajęci są swymi projektami i zadaniami nawet w czasie wolnym. Człowiek Sumienny to ktoś, kto odchodzi na emeryturę w wieku siedemdziesięciu pięciu lat, ale wciąż raduje go dzień spędzony w miejscu pracy. To szefowa biura, która przerwę obiadową spędza w swoim fitness-klubie, robiąc przysiady. To osoba, która obiera sobie za hobby ogrodnictwo i w ciągu jednego sezonu stwarza cudowny ogród, pełen wszelkiego rodzaju roślin, zarówno trwałych, jak i jednorocznych, nawieziony, ogrodzony i odchwaszczony – choć mogła na to poświęcić tylko wieczory i weekendy. To ktoś, kto wojuje z krzyżówką w codziennej gazecie, dopóki każda kratka nie będzie zapełniona.

Ludzie Sumienni lubują się w działaniach intensywnych, skoncentrowanych i szczegółowych. Angażują się we wszystko, co robią – urabianie rąk po łokcie to dla nich norma – a nawet wolą, kiedy praca jest ciężka. Przedsięwzięcie nie wymagające wysiłku nie ma dla nich wartości.

Nie współczuj więc Perfekcjoniście, że tak ciężko pracuje. Potrzebuje on bowiem wyzwania, by dążyć do doskonałości; z tego dążenia czerpie największą rozkosz. I nie jest ważne, ile czasu to zabierze. Diana W. poprosiła Kena C., jej niezwykle Sumiennego asystenta, by skopiował na ksero ważny dokument, liczący sto siedemdziesiąt pięć stronic. Ken został więc po godzinach, własnoręcznie wkręcał w maszynę każdą kolejną kartkę papieru, upewniał się, czy druk jest dobrej jakości i czy tekst został odbity równo na każdej kolejnej stronie, po czym odrzucił wszystkie strony, które były choć odrobinę niedoskonałe. Gdyby Diana miała zrobić to sama, nastawiłaby kopiarkę na automatyczne podawanie papieru, a wieczór spędziłaby w teatrze. I na tym właśnie polega różnica między Dianą a Kenem. Ją zadowoliłby wynik dostatecznie dobry; tymczasem dla osoby Sumiennej, takiej jak Ken, żadne zadanie nie jest warte wykonania, jeśli nie wykona się go absolutnie poprawnie.

Typowy Sumienny upór, jaki prezentuje Ken, może być zarazem wadą i zaletą. Pewna Siebie Diana nie posiada się z radości, że ma asystenta gotowego poświęcać się szczegółom, do których ona sama nie ma cierpliwości, i w pogoni za doskonałością nie domagającego się żadnego specjalnego wynagrodzenia – dlatego właśnie go zatrudniła. Kiedy jednak Diana chce, by Ken zajął się czymś innym, zanim jeszcze ukończył poprzednie zadanie – czy raczej zanim wykonał je perfekcyjnie – albo by zrobił coś odrobinę inaczej niż przywykł, Ken okazuje się nieugięty, ją zaś ogarnia gniew. Ken, skrajny Perfekcjonista, nie potrafi zmienić kursu w pół drogi ani przystać na cudzą metodę. Nie potrafi eliminować kolejnych kroków procedury i pomijać szczegółów. Dlatego też raporty, jakie pisze dla Diany, roją się od niepotrzebnych drobiazgów. Pewna Siebie Diana potrafi jednak trafnie rozdzielać zadania. Zazwyczaj więc godzi się z tym, że Ken nie jest w stanie „przejść do sedna sprawy", a że sama to umie, opracowuje jego raporty i wyciąga z nich samą esencję.

Sumienny szef

Ludzie ze znaczącym aspektem Sumiennym robią kariery w wielu zawodach, ponieważ są gotowi poświęcać pracy bardzo dużo czasu i wysiłku. Podczas gdy osoby Pewne Siebie bądź Władcze awansują dzięki dobremu węchowi do układów albo drogą manipulacji, Perfekcjoniści osiągają sukces dzięki staromodnej, rzetelnej pracy. Są lojalni, szanują kierownictwo i często wykonują swoją pracę najlepiej wtedy, kiedy muszą się z niej przed kimś rozliczyć. Z tych też powodów osoba Sumienna może okazać się doskonałym zastępcą, zakulisowym wykonawcą, który zrealizuje każdy projekt i każdą strategię.

Najwyższe stanowiska kierownicze mogą jednak wymagać umiejętności, które nie idą w parze z naturą Sumienną, takich jak podejmowanie szybkich decyzji, ustalanie priorytetów czy podział odpowiedzialności. Typ Sumienny ustawia sobie bardzo wysoką

poprzeczkę. Niekiedy jest tak skrupulatny w korekcie każdego, najmniejszego nawet szczegółu, że straszliwie spowalnia to proces podejmowania decyzji, nawet w błahych sprawach (patrz *Decyzje, decyzje*, s. 79).

Od innych Perfekcjonista zazwyczaj oczekuje tej samej nadobowiązkowej sumienności, zaangażowania i perfekcji, co nie zawsze okazuje się właściwe. Sprawne kierowanie ludźmi wymaga większej elastyczności w ocenach, umiejętności wytyczania priorytetów i szacunku dla odmiennych stylów pracy niż „niepokalany" typ Sumienny skłonny jest zaakceptować (wydaje się, że pewna domieszka typu Pewnego Siebie lub Władczego mogłaby mu pomóc w nabyciu tych umiejętności; zobacz rozdział 5 i 16). Mimo wszystko jednak, nawet jednostki skrajnie Sumienne zazwyczaj zachodzą dość wysoko. Jeśli więc pracujesz dla osoby, której aspekt Sumienny przekracza przeciętną, rzuć okiem na porady ze strony 84.

Kariera dla Perfekcjonisty

Ten typ osobowości idzie w parze z umysłem ścisłym, skupionym na faktach, systematyce i szczegółach technicznych. Dlatego też ludzie Sumienni ciążą zazwyczaj ku nauce, medycynie, pracy badawczej, matematyce, biznesowi, księgowości, prawu, inżynierii, komputerom, informatyce i innym zawodom wymagającym wysokich kwalifikacji, albo też skłaniają się ku technicznym, organizacyjnym aspektom dowolnej pracy. Typ Sumienny wyróżnia się tym, że lepiej sobie radzi z drobnymi szczegółami niż z obrazem całości. Jednostki tego typu funkcjonują nieźle w roli prawej ręki przywódcy lub kierownika, któremu nie brak koncepcji i trafnych intuicji, ale który potrzebuje kogoś, kto zgłębiałby szczegóły zagadnienia.

Ja: zapracowane sumienie

Perfekcjonista przede wszystkim pyta: „Gdzie pracujesz?”. Twój zawód to dla niego najważniejsza informacja, bowiem Ja to po prostu praca: „jestem psychiatrą”, „jestem pisarzem”. Jednostki Sumienne, których praca nie jest dostatecznie ważna (przynajmniej w ich mniemaniu), by budować na niej swą autodefinicję, mogą czuć się zażenowane tym pytaniem – jak wiele dzisiejszych gospodyń domowych, które pomimo swych najwyższych kompetencji w tej wielowymiarowej pracy, pomimo nieustannych „nadgodzin” sądzą, że powinny pracować także poza domem. Ludzie Sumienni są wobec siebie niezwykle wymagający. Sądzą, że powinni maksymalnie wykorzystywać swoje zdolności w sposób odpowiadający normom społecznym i kulturowym. Nie pozwalają sobie nigdy na niedoróbki czy łatwiznę.

Przypadek multimilionera z poczuciem winy

Michał B., multimilioner, ma pięćdziesiąt lat. Lekarz z wykształcenia, stał na czele rodzinnej firmy farmaceutycznej aż do momentu, w którym rodzina postanowiła ją sprzedać. Teraz, po raz pierwszy w życiu, może oddać się swym rozlicznym ulubionym zajęciom – podróżom, regatom jachtowym, nurkowaniu głębinowemu, kolekcjonowaniu dzieł sztuki i fotografii. Mimo to Michał czuje się okropnie, kiedy go zagadnąć: „Miło mi pana poznać, panie Michale. Czym się Pan zajmuje?”. Nie potrafi przyznać po prostu, że jest na emeryturze, ale też nie czuje się w prawie powiedzieć, że jest lekarzem, skoro nie praktykuje. Zaczyna więc wyliczać wszystkie swoje zajęcia: „No cóż... Biorę udział w regatach, kolekcjonuję postimpresjonistów, podróżuję na Daleki Wschód...”.

Michałowi trudno jest cieszyć się swoją emeryturą, ponieważ jak wszyscy ludzie typu Sumiennego ma wielkie poczucie odpowiedzialności i wrażliwe sumienie. Jest przekonany, że p o w i n i e n pracować, więc jeśli spytać go, czym się zajmuje, będzie zapewniać, że wszystkie jego zajęcia wymagają wielkiego wysiłku

i ciągłego zaangażowania. W istocie Michał, którego osobowość wykazuje umiarkowaną domieszkę typu Ofiarnego, udziela się w przedsięwzięciach dobroczynnych, poświęcając wiele czasu dzieciom, których rodzice przebywają w więzieniu. Zarazem jednak w sposób charakterystyczny dla typu Sumiennego i Ofiarnego ma silne poczucie tego, co właściwe – a jego zdaniem nie należy chełpić się tym, że pomaga się innym ludziom.

Perfekcjoniści osądzają siebie i swoje zachowanie wedle ścisłej miary, którą wyznacza im ich silny i wymagający wewnętrzny autorytet. Kiedy przysłuchujesz się wypowiedziom takiej osoby, spróbuj policzyć, ile razy użyje ona formuły „Powinienem...” albo „Powinieneś...” (ludzie Sumienni lubią bowiem udzielać rad). Mając tak silnie rozwinięte sumienie, ludzie Sumienni często służą dobru społeczeństwa. Wymagając od siebie nieskazitelnej moralności, oczekują jej także od wszystkich innych. Mogą zostać bohaterami wojennymi, również w niepopularnej wojnie, wierzą bowiem, że powinni walczyć za swoje ideały czy swój kraj.

Michał jest mocno przekonany, że swoim bogactwem powinien dzielić się z ludźmi, którym w życiu mniej się poszczęściło. To silne poczucie powinności i dążenie do moralnej doskonałości staje się jednak niekiedy przyczyną wewnętrznej tortury. Akceptacja własnej osoby często przychodzi Perfekcjonistom z wielkim trudem. Mają poczucie, że nie dorastają do ideału. Michał sądzi, że aby być naprawdę wartościowym członkiem społeczeństwa i godną szacunku istotą ludzką, powinien z powrotem podjąć karierę zawodową – powinien mieć „prawdziwą” pracę. Nie potrafi uznać, że to, co obecnie robi i kim jest, też jest w porządku.

Emocje, samokontrola i rzeczywistość: głos rozsądku

Autorytet, wewnętrzny czy zewnętrzny, jakiemu poddaje się osoba Sumienna, stwarza podstawy doskonałej samodyscypliny.

Samodyscyplina stanowi warunek konieczny każdego sukcesu. Robert D. dostał się do głównej ligi bejsbolowej po siedmiu latach codziennego ciężkiego treningu w pomniejszych klubach, podczas których odrzucał nawet samą myśl, by spróbować któregoś z uspokajających i jakoby podnoszących sprawność farmaceutyków, używanych przez niektórych kolegów z drużyny. Sumienni młodzi muzycy ćwiczą na swych instrumentach, kiedy inne dzieci szaleją na deskorolkach. Sumienni dorośli nigdy nie miewają ujemnego stanu konta. Jeśli zdecydują się na terapię odchudzającą, to postępują ściśle według jej wskazań i nie zdarza im się zabłądzić do lodziarni.

Jednostki Sumienne kierują się rozsądkiem. Rzadko kiedy poddają się uczuciom, popędom, kaprysom czy zachciankom. Można powiedzieć, że mają tylko jedną półkulę mózgową. Istnieją nawet fizjologiczne przesłanki, iż zachowanie osób Sumiennych naprawdę jest zdominowane przez lewą półkulę, odpowiedzialną za myślenie analityczne[15].

Nie przyłapiesz Sumiennej Kornelii na wylegiwaniu się w łóżku w nadziei, że Norman, który właśnie po raz pierwszy został u niej na noc, będzie się z nią jeszcze raz kochał. Kornelia lubi się kochać, ale – jak nie omieszka cię poinformować – na wszystko jest miejsce i czas. Co prawda nawet ona nie jest z żelaza. Gdyby Norman był bardziej uwodzicielski, zapewne by mu uległa – potem jednak czułaby się winna, że spóźniła się do pracy. Im większa skłonność do Sumienności, tym trudniej przychodzi wybaczyć sobie zwykłe ludzkie potknięcia. Kiedy Perfekcjonista czuje, że jego zachowanie nie dorasta do wysokich oczekiwań, jakie ma wobec samego siebie (powinności!), w rezultacie pojawia się poczucie winy. Dlatego też poczucie winy i frasunek często towarzyszą Sumiennemu typowi osobowości.

Emocjonalne reakcje typu Sumiennego zwykle charakteryzuje rezerwa. Jeżeli jest on twoim typem dominującym, znaczy to, że nie

jesteś sentymentalny czy wylewny, nie wykładasz na stół kart swoich uczuć. Wolisz działać zgodnie z rozsądkiem i brać wszystko na chłodno. Ludzie Sumienni zazwyczaj nie działają zbyt sprawnie w „trybie emocjonalnym". Z trudem i niechętnie wyrażają uczucia, przez co często postrzega się ich jako suchych, przeintelektualizowanych formalistów. Aczkolwiek łatwo przychodzi im wyrażanie gniewu wobec podwładnych, to w przypadku konfliktu ze zwierzchnością wolą racjonalnymi sposobami wrócić do łask szefa. Na początku swej kariery Karolina, kierowniczka działu w dużej korporacji, którą spotkaliśmy w rozdziale 1, zareagowała raz na krytykę ze strony szefa wybuchem płaczu. Była tym tak przerażona, że natychmiast zapisała się do psychoterapeuty (później wprawdzie odwołała wizytę). Sytuacje, które stwarzają emocjonalne napięcia i prowadzą do ich spontanicznego uzewnętrznienia, stanowią jedno z poważniejszych źródeł stresów dla jednostek, których osobowość zdominowana jest, podobnie jak u Karoliny, przez typ Sumienny.

To racjonalistyczne odchylenie może niekiedy uczynić rzeczywistość Perfekcjonisty obszarem pozbawionym niuansów. Muzyka Sumiennego wirtuoza fortepianu może być technicznym majstersztykiem, jednak dla słuchacza obdarzonego słuchem muzycznym będzie brzmiała mechanicznie. Jednostki Sumienne, niezdolne do postrzegania subtelnej gamy emocjonalnych szarości, w jakie obfituje świat, widzą wszystko raczej w kolorach czarno-białych. Fanatycy, nie tylko religijni, są często Sumienni aż do skrajności. Z całą pewnością wiedzą, że to oni i ich zwolennicy mają rację – i że wszyscy inni się mylą. Dla wielu jednostek nadmiernie Sumiennych, a także cierpiących na zaburzenie obsesyjno-kompulsywne, świat składa się z dwóch przeciwnych biegunów, bez żadnych znaków zapytania pomiędzy nimi.

Decyzje, decyzje

Jednostki zdominowane przez Sumienne, racjonalne i intelektualne nastawienie z łatwością odróżniają dobro od zła, to, co słuszne, od tego, co niesłuszne. Kiedy jednak mają wybrać pomiędzy dwiema rzeczami dobrymi lub słusznymi, są w kłopocie. Na przykład Marta D. rozmyśla nad tym, co jej rodzina powinna robić w lecie. Dzięki swojej Sumienności ułożyła już listę zajęć interesujących i atrakcyjnych: 1) mogliby wszyscy spędzić miesiąc na wsi; 2) Marta i jej mąż mogliby pozostać w mieście i mieć czas dla siebie, a dzieci wysłałoby się na obóz hokejowy; 3) cała rodzina mogłaby zostać w mieście i w każdy weekend wyjeżdżać na różne wycieczki; 4) mogliby wynająć domek nad morzem.

Jest już połowa maja, a Marta wciąż nie może się zdecydować. Jej mężowi jest wszystko jedno, dzieci zmieniają zdanie co tydzień, natomiast Marta budzi się o czwartej nad ranem w strasznych mękach, niezdolna do wyboru.

No dobrze, Marto, ale czego ty naprawdę chcesz? „Chcę tego, co najlepsze dla mojej rodziny" – odpowiada Marta w Sumiennym stylu. Marta poszukuje rozwiązania idealnego, wierząc w jego istnienie – a że kieruje się rozsądkiem, nie dowierza swoim uczuciom, które mogłyby jej pomóc w podjęciu decyzji. Ludzie Sumienni z trudem poruszają się w obszarze intuicji, natchnienia i uczuć. Chroni ich to od działania pod wpływem nieprzemyślanych impulsów, ale zarazem sprawia, że bez końca rozważają na wszystkie strony taki czy inny wybór.

W istocie jednak Marta w głębi duszy marzy o beztroskim i swobodnym miesiącu na plaży, co budzi w niej poczucie winy. Marta martwi się (a ludzie Sumienni naprawdę potrafią się martwić!), że to pragnienie luzu jest sprzeczne z obowiązkiem dostarczenia rodzinie odpowiednich, rozwijających przeżyć.

W końcu trafiają jednak nad morze – po części dlatego, że Marta zwlekała tak długo, aż inne możliwości stały się nieaktualne (to też

sposób podejmowania decyzji). Marta niepotrzebnie się martwiła. Jej rodzina nie rozleniwiła się i nie roztyła, bawiąc się w piasku. Z Martą i jej niestrudzoną potrzebą aktywności mieli dość zajęć na całe lato. Nie pozwoliła im na to, by się za bardzo opalili; tylko tyle, ile „należy".

Stres!

Typ Sumienny jest wysoce podatny na stresy, a w swym skrajnym wydaniu – na niektóre schorzenia (patrz s. 94). Przy swej godnej zazdrości samokontroli i poczuciu celu, wiele osób Sumiennych odpręża się z najwyższym trudem, troski nie chcą odpłynąć, myśli ukoić, przyjemność nie nadchodzi.

Dla osoby Sumiennej nieuporządkowany czas wolny może okazać się bardziej stresujący niż teczka pełna biurowych dokumentów. Dlatego też Perfekcjonista będzie zabierać pracę do domu i na wakacje, przygotuje też plan zajęć, którymi wypełni swój czas wolny. Kiedy Karolina straciła pracę wskutek przejęcia jej korporacji przez inną, na pewien czas wpadła w panikę i rozpacz, ponieważ po raz pierwszy miała czas tylko dla siebie. Wkrótce jednak przezwyciężyła kryzys, uciekając się do typowej Sumiennej strategii: zawiń rękawy i zabierz się do jakiejkolwiek roboty! Niektóre inne jednostki odbierają życie wypełnione pracą, pracą i jeszcze raz pracą jako nie kończący się kierat. Ale dla Karoliny i ludzi jej typu nawet krążenie w błędnym kole jest lepsze od bezczynności.

Rupieciarnia

Wejdź do piwnicy albo na strych osoby Sumiennej i przyjrzyj się stertom zmagazynowanych tam przedmiotów, które prawdopodobnie nigdy do niczego się nie przydadzą – nie uda ci się jednak jej o tym przekonać.

Perfekcjonista to zazwyczaj typ wybitnie chomikujący. Zachowuje i zbiera wszystko, co się da – kawałki sznurka, książki, czasopisma,

narzędzia, kosmetyki, płyty i kasety, wszelkiego rodzaju przybory biurowe, antyki, a także zwykły szmelc, wszystkie listy, jakie kiedykolwiek otrzymał, wszystkie zdjęcia, jakie kiedykolwiek zrobił (nawet nieudane) i wszystkie ubrania, jakie kiedykolwiek nosił. Ta kolekcja rupieci stanowi zwykle główne źródło stresu dla współmałżonka – Perfekcjoniści lubią bowiem mieć pewność, że wszystkie rzeczy są dokładnie tam, gdzie je położyli.

Dora S., Sumienna copywriterka, magazynowała papier maszynowy. Nie byłoby to pozbawione sensu, od kiedy jednak zaczęła pisać na komputerze, nie miała już zbyt wielkiego pożytku z ryz żółknącego papieru, które wciąż składowała w biurowej szafie. Kiedy Jacek, jeden z jej kolegów z biura, spytał, czy nie mogłaby opróżnić szafy z niewykorzystanego papieru, Dora odpowiedziała:

– A co będzie, jeśli mój komputer się popsuje i znów będę musiała używać maszyny do pisania?

– Zachowaj więc jedną ryzę. Z pewnością pięćset kartek papieru pozwoli ci przetrwać komputerową katastrofę. Naliczyłem tu osiemnaście ryz. No, chodź – mówi Jacek, wyrzucając jedną z nich do kosza na śmieci – pomogę ci.

– Nie! – krzyczy Dora. Dobrze wie, że Jacek ma rację: nigdy przecież nie wykorzysta tego całego papieru, który nazbierała przez co najmniej pięć ostatnich lat, nie może jednak pogodzić się z jego usunięciem.

Tego wieczoru zapakowała do samochodu cały papier oprócz dwóch ryz (na ich zatrzymanie w biurze „na wszelki wypadek" nalegała stanowczo) i zawiozła go do domu. Dzisiaj, czyli trzy lata później, szesnaście ryz papieru zalega na strychu Dory, razem ze starymi ubraniami, osobliwościami zakupionymi na pchlich targach, kompletną kolekcją brudnopisów wszystkiego, co napisała od czasów liceum oraz stertą rupieci: wszystko to schludnie poukładane, podpisane i odkurzone.

Związki: stałość i dystans

Ludzie Sumienni bywają wspaniałymi mężami, żonami i wiernymi przyjaciółmi. Cenią sobie związki przyjacielskie i rodzinne i nie rezygnują z nich łatwo. Są lojalni, wierni, odpowiedzialni i bardzo troszczą się o swoich partnerów – wszystko to jednak bez romantyzmu i zbytnich sentymentów. Nie licz więc na to, że twój Sumienny mąż podaruje ci jedwabną bieliznę albo tuzin róż w rocznicę ślubu – za to twój dom będzie miał najlepsze ogrzewanie w całej okolicy. Rachunki będą zawsze opłacone, a wasza polisa ubezpieczeniowa będzie uwzględniać wszystkie możliwe okoliczności. Sumienna pani domu, nawet jeśli ma własną pracę zawodową, zdobędzie się na każdy wysiłek, byle tylko obiad zawsze czekał na męża gotowy na stole, koszule były zawsze wyprasowane, dom zaś wyczyszczony na wysoki połysk.

Za to intymność nie przychodzi Perfekcjoniście łatwo. Pomimo całej swej pewności siebie, w sferze uczuciowej nie czuje się bezpiecznie. Osoby Sumienne lubią towarzystwo, zachowują jednak emocjonalny dystans. Ponieważ są skoncentrowane na działaniu, najlepiej czują się wśród ludzi, z którymi coś razem robią – na przykład wędkują, grają w tenisa albo zwiedzają muzeum. Mogą z wielkim entuzjazmem rozprawiać o komputerach, samochodach, receptach, grabiach i łopatach, a także o wynikach ligi bejsbolowej; mogą cię także poinformować, co sądzą o polityce i wydarzeniach światowych. Nie proś ich jednak o to, by dzielili z tobą twe doznania.

Nie znaczy to, że Perfekcjoniści nie mają uczuć czy potrzeb emocjonalnych. Wydaje im się jednak, że wyrażanie, a nawet samo rozpoznawanie uczuć wprowadza zbędny niepokój. Częstym źródłem stresu w związkach miłosnych jest dla nich fakt, iż nie chcą czy nie potrafią powiedzieć „kocham cię” albo w inny sposób zapewnić partnera o swym uczuciu, pomimo swego nierzadko głębokiego przywiązania.

Inne kłopoty w związkach wynikają z uporu osób Sumiennych i ich pragnienia doskonałości. Rzadko godzą się na to, by inni robili coś na swój sposób. Wspólne rozwiązywanie problemów może okazać się trudne, ponieważ Perfekcjonista lubi zawsze „mieć rację" i „zwyciężać". Dla osoby z dużą domieszką tego typu kompromis oznacza porażkę.

Ludzie Sumienni mogą wydawać się skąpi, nadmiernie ostrożni i małoduszni. Jednak za tymi nawykami często kryje się osoba oddana, emocjonalnie zrównoważona, godna zaufania, która dba o swoją rodzinę i na której bliscy mogą zawsze polegać. Ludzie Sumienni, kiedy przeżywają stres, potrafią zagrzebać się w pracy i zapomnieć o wszelkich uczuciach – ale nie odejdą od ciebie, jeśli ich do tego nie popchniesz. Pewna zdrowa domieszka aspektu Sumiennego u obojga partnerów stanowi dobre spoiwo długotrwałych związków.

Sumienni rodzice

Sumienni rodzice wpajają dzieciom silne zasady moralne, zaszczepiają im szacunek dla ciężkiej pracy i ambicję. Rodzina jest dla nich bardzo ważna i mocno się o nią troszczą. Tak samo jak od podwładnych i współpracowników, Sumienni partnerzy domagają się od członków rodziny ponadprzeciętnych osiągnięć. Muszą więc uważać, aby nie odebrać swym dzieciom całej radości poznawania świata, narzucając im sztywne schematy właściwego sposobu postępowania. Nie powinni też poddawać ich presji, żądając nadzwyczajnych wyników na miarę swych oczekiwań. Niekiedy dzieci Perfekcjonistów wyrastają w przekonaniu, że ich ludzkie słabości odbierają im akceptację rodziców. Mogą więc bać się popełniania błędów i mieć wewnętrzne poczucie, że nie są i nigdy nie będą wystarczająco dobre. Sumienny rodzic może być wprawdzie niezwykle dumny ze swego potomka, ale zarazem niezdolny do wyrażenia aprobaty czy wręcz zwykłej sympatii, za którą dziecko tak

bardzo tęskni. Jeśli jednak drugie z rodziców ma inny typ osobowości, być może będzie w stanie dostarczyć dziecku dostatecznie wiele miłości, poczucia bezpieczeństwa, a także uścisków i pocałunków, by wynagrodzić mu dystans i sztywność swego Sumiennego partnera.

Dopasowanie partnera

Choć ludzie Sumienni raczej nie dzielą się swymi uczuciami, nic przeciw nim nie mają. Nie protestują także, gdy wyrażają je inni – tak długo jednak, dopóki nie pojawia się żądanie wzajemności. Pomimo całej swojej rezerwy często wiążą się z osobami o silnym aspekcie Dramatycznym, który spośród czternastu typów jest jednym z najbardziej wylewnych. Dzięki wczuwaniu się w swych emocjonalnie wyrazistych partnerów doświadczają namiastki uczuciowej swobody, jakiej zwykle im brakuje. Natomiast partner Dramatyczny zyskuje chłodną i racjonalną opokę, która pewniej osadza go na ziemi. Para taka może być bardzo udana – jeśli tylko Perfekcjonista będzie w stanie wycisnąć z siebie kilka „kocham cię", a osoba Dramatyczna potrafi czasem obniżyć swój ton emocjonalny. Przypomnij sobie Sumienno-Dramatyczne duo utworzone przez Ralpha i Alicję Cramdenów ze starego serialu telewizyjnego Wieczni kochankowie. Dobra, uległa, lojalna, refleksyjna, oddana, rozsądna i ciężko pracująca Alicja jest tu partnerem Sumiennym, podczas gdy emocjonalny, impulsywny, próżny, brylujący w towarzystwie i często nieznośny Ralph jest Dramatyczny aż do niemożliwości. Mimo to ich romans trwa – poprzez wzloty i upadki, noc po nocy, od jednego odcinka do następnego.

Perfekcjoniści często także zbliżają się do kochających ryzyko Awanturników – o ile jednak typ ten występuje w postaci umiarkowanej. Atrakcyjny może się też okazać dla nich typ umiarkowanie Wygodny oraz Wrażliwy. Związki z osobami Oddanymi i Ofiarnymi są zazwyczaj bardzo trwałe. Dość powszechne są związki

dwóch osób Sumiennych, oparte na wzajemnym szacunku; mogą jednak zamienić się w nieustanną walkę o władzę.

Natomiast silny typ Sumienny zwykle nie godzi się z typami Pewnym Siebie, Władczym oraz Czujnym. Przemożna i nieugięta potrzeba, by robić wszystko na swój sposób, charakteryzująca te trzy typy, zderza się tu gwałtownie z podobnymi rysami typu Sumiennego. Z kolei ludzie silnie Wygodni, z ich brakiem ambicji i wyczucia czasu, zanadto rozpraszają osobę Sumienną. Ale że Perfekcjoniści dobrze radzą sobie z życiowymi detalami i czerpią swoistą dumę z zajmowania się nimi na swój sposób, to często zdarza się, że wchodzą w związek z osobami Wygodnymi, które tylko czekają na to, by pozbyć się odpowiedzialności.

Jak postępować z osobą Sumienną

1. Miej tolerancję i poczucie humoru. Pozwól twojemu Perfekcjoniście zachować swoje nawyki. Zamiast wrzeszczeć: „Na miłość boską, chodźże wreszcie do łóżka! Jest trzecia w nocy! Naprawisz ten komputer jutro rano!", uśmiechnij się i powiedz sobie po cichu: „To cały Ernest. Nie spocznie, póki nie skończy tego, co zaczął".

2. Więcej elastyczności. To, że Ernest zarywa noc, grzebiąc w komputerze, nie znaczy, że ty także masz nie spać. Idź więc do łóżka. A podczas tych wszystkich godzin za dnia, kiedy twój Sumienny partner pracuje, rozwijaj swoje własne zainteresowania.

3. Nie oczekuj, że twój Perfekcjonista się zmieni. Wykorzystaj w związku swoje najmocniejsze atuty. Na przykład może się okazać, że partner niechętnie godzi się na erotyczne eksperymenty, a wasze życie seksualne zamienia się w nudną rutynę. Jeśli więc jesteś choć

trochę bardziej na luzie niż on, to spróbuj namówić go na coś nowego.

4. Nie spodziewaj się komplementów ani żywiołowych przejawów uczucia; to nie jest miara rzeczywistych uczuć Perfekcjonisty. Może się zdarzyć, że twój Sumienny mąż nie zająknie się jednym słowem na temat twego wyglądu, chociaż spędziłaś pół dnia na strojeniu się przed przyjęciem. Bądź jednak pewna, że widzi, jak wspaniale wyglądasz, i cały promienieje wewnętrznie.

5. Za wszelką cenę unikaj sprzeczek i potyczek o władzę. Perfekcjonista zawsze musi wygrać – taka jest jego natura. Jest zapalonym dyskutantem; będzie rozkładał wszystko na części pierwsze i dzielił włos na czworo, aż w końcu wyjdziesz z pokoju albo się poddasz. Możesz jednak zapobiec eskalacji wrogości: po prostu słuchaj tego, co ma do powiedzenia, bez względu na to, jak bardzo będzie to prowokujące, po czym powiedz coś całkiem neutralnego, w rodzaju: „Rozumiem, o co ci chodzi".

6. Doceniaj bezpieczeństwo i ciesz się stabilnością, jaką Sumienny partner wnosi w wasz związek. Miej pewność, że wspaniale zatroszczy się o każdy szczegół waszego życia. Mów mu, jak bardzo go cenisz i jak bardzo od niego zależysz. Ludzie Sumienni lubią być potrzebni. Jeśli tylko masz okazję, powiedz swemu Sumiennemu mężowi, żonie, ojcu, czy matce, jak bardzo ci na nim (na niej) zależy. Wszyscy pragniemy to usłyszeć, nawet jeśli niektórym z nas mówienie o tym nie bardzo wychodzi.

Jeżeli osoba Sumienna jest twoim szefem, przeczytaj wskazówki na stronie 90.

Typ Sumienny: wzmocnij swoje atuty

Jednostki Sumienne, które doskonale wszystko organizują i klasyfikują, powinny wykorzystać te zdolności, aby uniknąć charakterystycznych dla ich typu pułapek. W związku z wysokim ryzykiem dla zdrowia, wynikającym ze stresu ciągłej mobilizacji (patrz s. 94), osoby Sumienne powinny poszerzać swoją sferę prywatności i uczyć się sztuki relaksu.

Ćwiczenie 1. Sporządź listę dziesięciu zajęć niezwiązanych z pracą zawodową, które mogłyby wzbogacić twój czas wolny. Rozważ takie możliwości, jak sport – ale bez współzawodnictwa, joga, nauka medytacji, piknik rodzinny, pójście do kina albo na koncert, spacer po parku albo po plaży itd. Poproś o radę partnera lub członków rodziny, może coś ci podsuną. Następnie wybierz jedną z możliwości i zrealizuj ją w najbliższy weekend. Jeśli nie potrafisz podjąć decyzji – czytaj dalej.

Ćwiczenie 2. Przyjrzyj się swojej liście możliwych zajęć w czasie wolnym. Ponumeruj je od 1 do 10 zgodnie ze swoimi preferencjami. Musisz użyć wszystkich dziesięciu numerów i żaden numer nie może się powtórzyć. A teraz postanów, że podczas najbliższego weekendu zajmiesz się tylko tym, co znalazło się na pierwszym miejscu. Gdyby nachodziły cię wątpliwości, czy dokonałeś najlepszego wyboru, zignoruj je. Po prostu uśmiechnij się i powiedz sobie: „No i znowu to samo – znów kwestionuję własne postanowienia. Nie mogę brać siebie tak strasznie serio". Rób listę i ustalaj preferencje za każdym razem, kiedy napotykasz na trudności w wyborze między różnymi wariantami w jakiejkolwiek dziedzinie życia.

Ćwiczenie 3. Jeśli masz kłopoty z podjęciem decyzji, zawsze miej na uwadze, że często nie jest ważne, jaką decyzję podejmiesz; ważne, żeby w ogóle coś zrobić. Jeśli masz wybrać między mało się różniącymi możliwościami, możesz uciec się do rzutu monetą. Drugą opcję zawsze będziesz mógł wypróbować później. Ćwiczenie to

pomoże ci też radzić sobie z powszechną u Perfekcjonistów skłonnością do siedzenia z założonymi rękami – czyli do odwlekania działań w nadziei znalezienia „idealnego” rozwiązania.

Ćwiczenie 4. Czy twój szef albo małżonek suszy ci głowę, bo załatwianie spraw zajmuje ci zbyt dużo czasu? Żeby lepiej gospodarować czasem, zadowalaj się wynikami, które są wystarczająco dobre, niekoniecznie doskonałe. Jeśli szef poprosi cię, byś zrobił mu szybkie zestawienie, upewnij się, o co dokładnie mu chodzi, i wykonaj tylko to, nic więcej. Jakikolwiek wysiłek podejmujesz, bądź świadom, czego się od ciebie wymaga – i zrób tylko to. Opieraj się swej zwykłej tendencji do załączania dodatkowego materiału czy wykonywania dodatkowej pracy. Zamiast skupiać się na drobnych niedociągnięciach, popatrz, jacy zadowoleni są inni ludzie, kiedy zrobisz swoje. Powiedz sobie: „Wystarczająco dobre to po prostu dobre!”. Czasami, oczywiście, nawet „wystarczająco dobre” będzie wymagało stuprocentowego wysiłku. Jeśli będziesz wykonywał to ćwiczenie systematycznie, odkryjesz, że masz w sobie dość energii i entuzjazmu, by pracować sumiennie i błyskotliwie – a jednocześnie kończyć pracę w terminie.

Ćwiczenie 5. Czy w twojej Sumiennej głowie kłębi się tak wiele różnych możliwości, że nie jesteś już w stanie rozsądnie myśleć, nie mówiąc już o podjęciu jakiejkolwiek decyzji? Weź trochę czasu wolnego i wyłącz swój mózg. Wyobraź sobie, że twój umysł jest jak pusty ekran. Albo też wyobraź sobie jakiś spokojny, bardzo przyjemny widok, w rodzaju morskiego wybrzeża albo góry pokrytej śniegiem. Łagodnie odsuwaj wszystkie myśli i troski, które chciałyby tam wpełznąć. Poznanie technik medytacyjnych może ułatwić to ćwiczenie. Wracaj do niego, ilekroć od kłopotów i trudnych decyzji zaczną ci się przegrzewać neurony. Wyciszenie przepracowanego

mózgu pozwoli mu wydajniej pracować, kiedy włączysz go ponownie.

Ćwiczenie 6. Żeby uświadomić sobie presję, jaką sam na siebie wywierasz, odnotuj, jak często rozpoczynasz zdanie albo myśl od „Powinienem". Spróbuj przekształcić każde takie zdanie tak, by zaczynało się od „Chcę" albo „Nie chcę". Na przykład, jeśli mówisz sobie albo myślisz: „Powinienem odwiedzić cioteczną babkę Lulu", powiedz raczej: „Chcę odwiedzić cioteczną babkę Lulu. Nie widziałem jej od prawie dwóch miesięcy, to już doprawdy za długo, więc od razu zadzwonię do niej i zapowiem się z wizytą". Albo: „Tak naprawdę to nie mam ochoty na wizytę u ciotecznej babki Lulu, ale nie widziałem jej już od dwóch miesięcy i mam poczucie winy, więc może zadzwonię do niej, żeby wiedziała, że o niej nie zapomniałem". Idea ćwiczenia polega na tym, byś się wewnętrznie rozluźnił i działał odpowiednio do sytuacji. Kiedy uświadomisz sobie, co w poszczególnych sytuacjach naprawdę czujesz – a nie co, jak sądzisz, powinieneś robić, czuć bądź myśleć – poczujesz się na siłach rozwiązywać pewne dokuczliwe dylematy moralne bez podważania poczucia własnej wartości.

Ćwiczenie 7. Za każdym razem, kiedy złapiesz się na jakimś błędzie, powiedz sobie: „No coż, jestem tylko człowiekiem!". Może to brzmi nieco dziwnie, ale musisz nauczyć się, że nikt nie jest doskonały, ciebie nie wyłączając, i że dotąd zbyt surowo osądzałeś siebie za popełnianie zwykłych ludzkich błędów. Spróbuj tego samego z innymi ludźmi, których traktowałeś szorstko z powodu drobnych niedociągnięć: „No coż, przecież on (ona) jest tylko człowiekiem!".

Ćwiczenie 8. Praktykuj dzielenie się uczuciami z tymi, których kochasz, gdyż mogą nie zdawać sobie sprawy, że myślisz o nich. Na przykład powiedz dziś wieczorem swojemu partnerowi albo dziecku:

„Kocham cię” czy też: „Ładnie ci w tym kolorze”, albo coś podobnego. Jeśli ci to pomoże, ułóż sobie listę tego, co mógłbyś powiedzieć, i pamiętaj, by z niej prędzej czy później skorzystać. A skoro już przy tym jesteśmy, może także swoim podwładnym dasz do zrozumienia, że wysoko cenisz sobie ich pracę? Nie martw się, że prawiąc komplementy i wyrażając uczucia możesz wydawać się sztywny i nienaturalny. W miarę nabywania praktyki będzie ci szło coraz lepiej – inni zaś będą tak uszczęśliwieni twoimi pochwałami, że nawet nie zwrócą uwagi, w jaki sposób je przekazałeś.

W poprawie relacji z ludźmi mogą ci pomóc niektóre z ćwiczeń dla typu Władczego (rozdział 16, s. 370). Wypróbuj ćwiczenie 2 (pozwól innym uczyć się na własnych błędach), ćwiczenie 3 (ucz się zawierać kompromisy, a nawet poddawać się) oraz ćwiczenie 4 (praktykuj działanie na sposób innych).

Obsesyjno-kompulsywne zaburzenie osobowości

Rożnica między typem Sumiennym a obsesyjno-kompulsywnym zaburzeniem osobowości – podobnie jak między jakimkolwiek typem a związanym z nim zaburzeniem – polega na nasileniu cech i ich konsekwencji. Jednostki cierpiące na to zaburzenie są tak skrajnie Sumienne, że nie są już w stanie dostosować się do wymagań rzeczywistości ani sprostać jakimkolwiek wyzwaniom osobistym czy zawodowym. Innych ludzi zazwyczaj doprowadzają do rozpaczy, a życie z nimi staje się zupełnie niemożliwe.

Kryteria diagnostyczne

DSM-IV opisuje obsesyjno-kompulsywne zaburzenie osobowości[16] jako: Dominujący we wszystkich sferach życia wzór perfekcjonizmu i nadmiernej koncentracji na kwestiach porządku oraz przesadnej kontroli wewnętrznej i interpersonalnej, sprawowanej kosztem elastyczności, otwarcia i skuteczności w działaniu; zaczyna ujawniać się we wczesnej dorosłości i jest obecny w rozmaitych kontekstach, spełniających przynajmniej cztery z podanych niżej kryteriów:

1. Osoba dotknięta tym zaburzeniem jest tak silnie skoncentrowana na szczegółach, listach, regułach, kwestiach porządkowych, organizacji i planach, że gubi z oczu główny cel działania.
2. Cechuje się perfekcjonizmem, który przeszkadza jej w wykonywaniu zadań (na przykład nie jest w stanie zakończyć pracy, ponieważ efekty nie dorastają do jej nadmiernie wyśrubowanych standardów).
3. Jest przesadnie oddana pracy – do tego stopnia, że porzuca zajęcia pozazawodowe i zaniedbuje przyjaźnie (bez wyraźnej konieczności ekonomicznej).
4. Jest nadzwyczaj skrupulatna, bezkompromisowa i nieugięta w kwestiach moralności, etyki i wartości (co nie wynika u niej z silnej identyfikacji kulturowej czy religijnej).
5. Nie potrafi wyrzucić nawet najbardziej zużytych rupieci, choćby nie miały dla niej żadnej wartości sentymentalnej.
6. Niechętnie dzieli się zadaniami i współpracuje z innymi ludźmi, chyba że zgodzą się robić wszystko dokładnie na jej sposób.
7. Skąpi wydatków zarówno na potrzeby własne, jak i innych. Uważa, że pieniądze należy gromadzić na czarną godzinę.
8. Jest sztywna i uparta.

Martw się i pracuj

Ludzie Sumienni lubią robić wszystko jak należy. Jednakże jednostki cierpiące na obsesyjno-kompulsywne zaburzenie osobowości czują przymus wykonywania wszystkiego w sposób doskonały. A że doskonałość jest nieosiągalnym ideałem, więc nieustanna przegrana w walce o perfekcję sprawia, że nie potrafią już działać swobodnie i zaznawać uczucia spełnienia. Podobnie jak typ Sumienny, zaburzenie to występować może w postaci łagodnej (kiedy trudno je odróżnić od zwykłej osobowości Sumiennej) albo w postaci obezwładniającej. Choć więc na wyższych stanowiskach kierowniczych można znaleźć wiele osób wybitnie Sumiennych, zaburzenie obsesyjno-kompulsywne okazuje się szczególnie destrukcyjne właśnie w sferze pracy.

Podobnie jak dla typu Sumiennego, sferą kluczową jest dla tego zaburzenia praca. Jednak cierpiącej na nie osobie potrzeba doskonałości uniemożliwia doprowadzenie jakiegokolwiek dzieła do końca, ponieważ wyniki nigdy nie wydają się jej dostatecznie dobre i wciąż od nowa doszukuje się w nich usterek. Obsesyjno-kompulsywny pisarz poprawia bez końca każde zdanie, bo może jest lepszy sposób wyrażenia tej myśli. Osoba obsesyjno-kompulsywna gubi się w niezliczonych wariantach i szczegółach, nie rozwianych wątpliwościach, nie podjętych decyzjach. Drzewa zasłaniają jej las. Dla obsesyjno-kompulsywnej gospodyni domowej kuchnia nigdy nie jest czysta, zawsze dopatrzy się jakichś niedoróbek – małej plamki na suficie, odrobiny kurzu za firanką. Tacy ludzie są do tego stopnia zaabsorbowani najdrobniejszymi szczegółami, że często odkładają na bok sprawy najważniejsze, chociaż czas nagli. Tracą wyczucie priorytetów. Bywa, że więcej energii wkładają w tworzenie list niż w wykonanie zadań, które tak starannie spisali. Cytując DSM-IV: „Taka osoba, gdy zginie jej spis spraw do załatwienia, poświęci masę czasu na jego szukanie, zamiast w kilka minut odtworzyć go z pamięci i zabrać się do roboty”[17].

Ludzie, których życie znacznie ucierpiało od tego zaburzenia, wręcz unikają okazji do relaksu. Całą energię inwestują w pracę, ale zarazem tracą dla niej wszelki entuzjazm. Inaczej niż jednostki Sumienne, które wprost kwitną dzięki swojej pracy, osoby obsesyjno-kompulsywne są spięte, przepracowane, pełne niepokoju, zawalone masą roboty – obojętne, czy dotyczy to ich pracy zawodowej, czy hobby.

Walter P., dwudziestodziewięcioletni fizyk, żył w nieustannym kołowrocie pracy i zmartwień, wyzuty z wszelkiej radości. W końcu zwrócił się o pomoc. „Za dużo pracuję. Zawsze tak było – powiedział. – Nie mam pojęcia, dlaczego to robię. Odczuwam głęboką potrzebę pracy, dążenia do czegoś. Jeżeli nie pracuję, to nie wiem, czym wypełnić sobie czas. Na tym polegały moje kłopoty na uniwersytecie. Czytałem wszystko o wszystkim. Nie potrafiłem wybierać. Pamiętam jednego kolegę, któremu bardzo zazdrościłem. Kiedy rozmawiałem z nim o jego badaniach, oczy mu błyszczały od entuzjazmu. Był pełen zainteresowania, podekscytowany tym, co robi. Ten facet potrafił wejść do czytelni i powiedzieć: «O rany, popatrz na te wszystkie fantastyczne książki, z których tyle można się dowiedzieć!». Za to ja, kiedy wchodziłem do czytelni, zawsze myślałem sobie w duchu: «Jakie to przygnębiające – popatrz na te wszystkie książki, które powinieneś znać, a których nigdy nie czytałeś»”.

Jak przeżyć z obsesyjno-kompulsywnym (lub skrajnie Sumiennym) szefem

Obsesyjno-kompulsywni lub skrajnie Sumienni szefowie są często nadmiernie krytyczni i wymagający; potrafią wręcz zmienić się w tyranów, kiedy tylko popełnisz niewielki błąd. Wymagają znacznie większej schludności, perfekcji i szczegółowości niż ludzie, w których

osobowości przeważają odmienne typy czy zaburzenia. Dla nich zaangażowanie w pracę oznacza branie nadgodzin. Kiedy wychodzisz z biura o zwykłej porze, uważają, że się urywasz. Nie pozwól, by do takiego szefa dotarło, że twoim zdaniem dzień roboczy kończy się o piątej. Od czasu do czasu nałóż więc sobie trochę godzin nadliczbowych, przy czym zawsze upewnij się, że szef o tym wie. Ale nie spóźniaj się następnego ranka ani nie przedłużaj sobie lunchu, żeby wynagrodzić sobie nadgodziny z dnia poprzedniego; tacy zwierzchnicy zwracają baczną uwagę na reguły, zwłaszcza te dotyczące punktualności.

Kiedy rzeczy mają się bardzo źle, pamiętaj o tym, że mimo wszystko twój obsesyjno-kompulsywny lub skrajnie Sumienny szef osiągnął swoją pozycję wyłącznie dzięki swym zdolnościom. Może być sztywny, może mu brakować umiejętności obcowania z ludźmi – ale jest (lub był) nadzwyczaj kompetentny. Pod jego opieką możesz wiele się nauczyć. Jeśli będziesz go traktować w taki sam sposób, w jaki on traktuje swych przełożonych – czyli lojalnie i z szacunkiem – po pewnym czasie zacznie ci ufać i zlecać ważniejsze zadania. Ale też nie zniechęcaj się, kiedy odmówi wsparcia twoim poszukiwaniom nowego, twórczego podejścia do pracy. Naucz się pracować z charakterystyczną dla niego Sumiennością. Kiedy otrzymasz awans, docenisz tę solidną podstawę, na której będziesz mógł oprzeć swoje eksperymenty.

Wiedz także, że obsesyjno-kompulsywny lub skrajnie Sumienny szef bardzo ceni dobrze wykonaną pracę, nawet jeśli tego nie okazuje. Kiedy już się wykażesz, szef będzie wobec ciebie lojalny, co da ci duże poczucie bezpieczeństwa. Okaże się pewnym sojusznikiem i będzie o ciebie walczył niczym lew. Jeśli natomiast nie ułoży ci się z szefem, to na nic nie zda się zostawanie po godzinach; kiedy bowiem wbije on sobie coś do głowy, trudno mu to z niej wybić.

Pamiętaj, że jednostki obsesyjno-kompulsywne i skrajnie Sumienne długo pamiętają urazy.

Tyrania powinności

Osoba z zaburzeniem obsesyjno-kompulsywnym jest właściwie więźniem swego surowego, wiecznie czujnego sumienia. Zmarła niedawno psychoanalityczka Karen Horney nazwała to „tyranią powinności”[18]. Taki ktoś nie potrafi podjąć decyzji, ukończyć pracy ani realistycznie ocenić własnego czy cudzego zachowania – a to dlatego, że za miarę obiera sobie absolutną doskonałość. Dotyczy to także w pewnym stopniu jednostek Sumiennych, te jednak zdolne są przyznać się do swego perfekcjonizmu, jeśli im go wytknąć. Osoba Sumienna jest także w stanie pojąć, że czym innym jest stawianie sobie wysokich wymagań, a czym innym oczekiwanie, że zawsze osiągnie się ideał. Tymczasem osoba w niewoli zaburzenia obsesyjno-kompulsywnego nie rozumie, że niemożliwe do spełnienia żądania stanowią pochodną jej psychicznej konstytucji. Sądzi ona raczej, że to „samo życie” narzuca tak twarde reguły gry.

Obsesyjno-kompulsywny Arnold sądzi, że jeżeli nie wygrywa wszystkich spraw sądowych, w jakich bierze udział, to nie jest dobrym prawnikiem. Jest przy tym przekonany, że stara się spełniać standardowe wymagania swojego zawodu, a nie – że usiłuje sprostać nierealnym normom, które sam sobie narzuca. Jak większość ludzi z tym zaburzeniem, Arnold nie uświadamia sobie, że tych norm nie jest w stanie wypełnić żadna ludzka istota.

Życie w niewoli takich „powinności” to nieustanny ból. Mieć obsesyjno-kompulsywne zaburzenie osobowości to znaczy zamartwiać się kłopotami i lękiem przed porażką i nie móc przestać o tym myśleć. Niestety, ci głęboko cierpiący ludzie nie rozumieją, że

są ofiarami zaburzenia – rzeczywistej przyczyny ich niepokojów, napięć i lęków.

Obcowanie z osobą obsesyjno-kompulsywną może być równie bolesne jak doświadczanie samemu tego zaburzenia osobowości. Jednostki Sumienne potrafią doprowadzić do rozpaczy, ale obsesyjno-kompulsywne są po prostu nie do zniesienia. Sumienny Ernest taszczy ze sobą na każdy urlop teczkę z dokumentami. Kiedy żona oponuje: „Ernest, czy ożeniłeś się ze mną, czy ze swoją pracą?", ogarnia go wstyd, odkłada teczkę, bierze żonę w ramiona i mówi: „Masz rację, masz rację. Trzymam się tego tak kurczowo, jak ostatniej deski ratunku". Choć więc będzie pracował w czasie wakacji, potrafi jednak utemperować swoje zachowanie i dostrzec, kiedy przekracza pewne granice. Cierpiący na zaburzenie obsesyjno-kompulsywne Konrad, który jest rozwodnikiem, nie posiada takiej zdolności samoobserwacji. Kiedy jego była żona złościła się, że co dzień zostaje w biurze do późna, on bronił się, znajdował uzasadnienia dla swojego postępowania, a nawet przechodził do ataku, aż w końcu dawała za wygraną i kładła się spać cała we łzach. W końcu dała sobie z nim spokój całkowicie. Jednostki z obsesyjno-kompulsywnym zaburzeniem osobowości nie potrafią przyznać się do tego, że nie mają racji – i nigdy tego nie robią.

Ludzie z tym zaburzeniem są zdania, że te same „zasady" obowiązują wszystkich, dlatego też są niezwykle skorzy do osądzania innych. By przytoczyć jeszcze jeden przykład z DSM-IV: taka osoba „nie pożyczy paru złotych przyjacielowi, który musi pilnie gdzieś zadzwonić, ponieważ «ma zasadę nie pożyczać pieniędzy» albo ponieważ «to byłoby niewychowawcze»"[19]. Opętana przymusem robienia wszystkiego „jak należy", nie będzie miała ani sympatii dla innych ludzi, ani współczucia dla codziennych kłopotów, które sprawiają, że ludzkie zachowania odbiegają od doskonałości. Obsesyjno-kompulsywna Abigail nie współczuje swej kuzynce

Lindzie, której pies wpadł pod samochód, miał złamany kręgosłup i trzeba było go uśpić. Lindę wprost paraliżuje smutek, lecz Abigail nie zdobywa się na pocieszenie. Według niej Lindę spotkało to, na co zasłużyła. „Każdy, kto pozwala psu biegać luzem, zasługuje, by na własne oczy oglądać jego śmierć w męczarniach!" – obwieszcza Abigail z nieugiętym, obsesyjno-kompulsywnym przeświadczeniem o własnej słuszności.

Jak postępować z osobą obsesyjno-kompulsywną

W obcowaniu ze współmałżonkiem, rodzicem czy przyjacielem cierpiącym na ten typ zaburzenia mogą być przydatne niektóre wskazówki odnoszące się do ludzi Sumiennych (patrz s. 84), zwłaszcza jeśli zaburzenie nie jest bardzo poważne. Spróbuj namówić tę osobę, by poszukała fachowej porady. Pamiętaj jednak, że osoba z zaburzeniem obsesyjno-kompulsywnym jest niezwykle sztywna w poglądach i najmniejsza nawet zmiana oznacza dla niej katastrofę. Jak zauważa DSM-IV: „Nawet jeżeli jednostka z obsesyjno-kompulsywnym zaburzeniem osobowości zdaje sobie sprawę, że pewien kompromis byłby w jej interesie, może z uporem go odrzucać, twierdząc, że czyni to «dla zasady»"[20].

Pomocy!

Specjaliści z dziedziny zdrowia psychicznego od dawna znają to zaburzenie osobowości. W 1908 r. Freud opisał „charakter analny" jako osobę wielbiącą porządek, skąpą i upartą[21]. Odtąd wielu psychoanalityków pracowało nad dogłębnym poznaniem tego zaburzenia oraz nad jego leczeniem. Jednakże osoby z tym zaburzeniem rzadko kiedy szukają pomocy. Pragną za wszelką cenę zachować przekonanie, że całkowicie panują nad swoim życiem,

wolą więc często zatonąć w nawale pracy i całkiem się wypalić, niż stawić czoło czemuś, co zmuszone byłyby uznać za „słabość” albo „porażkę”.

Ci, którzy jednak szukają pomocy – być może dlatego, że rozpadają się ich związki, nie radzą sobie w pracy albo doszli w końcu do wniosku, że życie wcale nie musi być tak pełne przeciążeń i pozbawione sensu – są tradycyjnie kierowani na terapię psychodynamiczną, która w ich przypadku okazuje się najskuteczniejsza. Terapia kognitywna pomaga przełamać właściwe osobom cierpiącym na to zaburzenie nieskuteczne przystosowawczo wzorce myślowe, takie jak: „Błąd równa się klęsce” albo „Nie mogę ani na chwilę przestać kontrolować siebie i otoczenia”[22] (w rozdziale 19 znajdziecie opis różnych podejść terapeutycznych). Doświadczony terapeuta nie ulegie pokusie walki o władzę z obsesyjno-kompulsywnym pacjentem i pomoże mu się rozluźnić. Z czasem pacjent zyska zdolność rozpoznania własnej sztywności, perfekcjonizmu, lęku przed własną i cudzą słabością oraz potrzeby kontroli, zwłaszcza kontroli swych emocji. Obsesyjno-kompulsywni pacjenci muszą uczyć się bardziej emocjonalnego niż intelektualnego podejścia do swoich problemów.

Jednostkom cierpiącym na przymus odbywania pewnych rytuałów – takich jak nieustanne mycie rąk albo wielokrotne sprawdzanie przed wyjściem z domu, czy piec jest wyłączony – w przerwaniu tych natrętnych zachowań mogą pomóc techniki behawioralne. Pacjentom z niektórymi objawami psychiatrycznymi, takimi jak depresja, lęki, obsesje czy przymusy, mogą też pomóc pewne leki (dość obiecująca jest tu stosunkowo niedawno odkryta klomipramina, antydepresant wpływający na wydzielanie serotoniny w mózgu).

Typowe niebezpieczeństwa

Obsesyjno-kompulsywne zaburzenie osobowości to jeden wielki stres. Nieustanna presja, by dorównać ideałowi, oraz inne charakterystyczne dla tego zaburzenia rysy osobowościowe – jak nadmierna koncentracja na czasie i punktualności, niecierpliwość i żądza współzawodnictwa – wiążą się z podatnością na zawał serca. Typowa dla zaburzenia obsesyjno-kompulsywnego skłonność do negowania bądź ukrywania uczuć także koreluje z ryzykiem choroby wieńcowej, zwłaszcza u osób rodzinnie obciążonych nadciśnieniem[23]. Osoba skrajnie obsesyjno-kompulsywna często czuje się zupełnie odcięta od otoczenia. Co najmniej jedna z prac badawczych wykazała związek między wypartą emocjonalnością i osamotnieniem a rozwojem raka w późniejszym okresie życia (omówiono to dokładniej w rozdziale 13, s. 291).

Osoby z zaburzeniem obsesyjno-kompulsywnym są także podatne na depresję, ataki paniki, hipochondrię, paranoję oraz obsesyjno-kompulsywne zaburzenie lękowe[24]. To ostatnie jest stanem ciężkim osi I (zobacz rozdział 2, s. 31), dla którego znamienne są nawracające myśli, impulsy i obrazy (takie jak natrętna myśl, by zranić kochanego członka rodziny) oraz nieodparty przymus powtarzania pewnych czynności (np. ciągłe mycie rąk).

Predyspozycje i zakres występowania

Niewykluczone, że obsesyjno-kompulsywne zaburzenie osobowości bywa uwarunkowane genetycznie. Wyniki badań sugerują, że dzieci, które wrodzony temperament czyni wrażliwymi na zmiany (patrz rozdział 18), bywają szczególnie podatne na rozwój tego typu zaburzenia, zwłaszcza jeśli rodzinne otoczenie przysparza im wczesnorozwojowych stresów. Wiele osób, u których zaburzenie ukształtowało się w wieku dojrzałym, miało sztywnych, nadmiernie wymagających rodziców, którzy ciągle szukali dziury w całym.

Zmuszali dzieci, by w pełni panowały nad sobą i zachowywały się jak mali dorośli (czy wręcz jak grzeczne, małe roboty), a nie jak niezależne, niepowtarzalne jednostki. Żeby zyskać uznanie rodziców, te kruche z natury dzieci uwikłały się w wewnętrzną walkę z „niewłaściwymi" i „szkodliwymi" impulsami, pragnieniami i uczuciami. W rezultacie wyrosły na dorosłych wewnętrznie przepełnionych stłumionym, często nie uświadomionym gniewem, a na zewnątrz usilnie dążących do zdobycia szacunku i akceptacji otoczenia.

Jak by nie było, wydaje się, że zaburzenie to ma rodzinne uwarunkowania. W przeszłości klinicyści zaobserwowali, że obsesyjno-kompulsywne zaburzenie osobowości występuje najczęściej u pierworodnych; prawidłowość tę potwierdza także jedna z prac współczesnych. Jest to przypadłość dość powszechna, występuje bowiem u około 1% całej populacji i u około 10% osób zgłaszających się po poradę psychiatryczną. W przeszłości obserwowano je głównie u mężczyzn; również obecnie diagnozuje się je u mężczyzn niemal dwa razy częściej niż u kobiet[25]. Można się spodziewać, że w przyszłości więcej kobiet „załapie się" na tę diagnozę, bowiem oczekiwania wobec kobiety w rodzinie i społeczeństwie ulegają obecnie zmianom, a kultura ma wpływ na typy osobowości.

14 H.S. Friedman, J.S. Tucker, C. Tomlinson-Keasy i in., Does Childhood Personality Predict Longevity?, „Journal of Personality and Social Psychology" 1993, nr 65 (1), ss. 176–185.

15 I.A. Smokler, H. Shevrin, Cerebral Lateralization and Personality Style, „Archives of General Psychiatry" 1979, nr 36, ss. 949–954.

16 DSM-IV, ss. 668–669.

17 DSM-IV, s. 669.

18 K. Horney, *Neurosis and Human Growth*, New York, W. W. Norton 1950.

19 DSM-IV, s. 670.

20 DSM-IV, s. 670.

21 S. Freud, Character and Anal Eroticism, [w:] *The Standard Edition of the Complete Psychological Works*, red. J. Strachey, London, Hogarth Press 1957.

22 A.T. Beck, A. Freeman, *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, New York, The Guilford Press 1990, s. 315.

23 R.S. Jorgensen, B.K. Houston, Family History of Hypertension, Personality Patterns and Cardiovascular Reactivity to Stress, „Psychosomatic Medicine" 1968, nr 48, ss. 102–117.

24 A.E. Skodol, J.M. Oldham, Comorbidity of DSM-III-R Anxiety Disorders and Personality Disorders, referat na sympozjum podczas III Międzynarodowego Kongresu na temat Zaburzeń Osobowości, Cambridge, Massachusetts, 1993.

25 DSM-IV, s. 671.

Rozdział 5

Typ Pewny Siebie

„Gwiazda”

Jednostki Pewne Siebie wybijają się z tłumu. To przywódcy, gwiazdy pierwszej wielkości; przykuwają uwagę tak w sferze publicznej, jak prywatnej. Gwiazdorskie cechy rodzą się z wysokiego mniemania o sobie, szacunku dla siebie, pewności siebie – wszystkie te wyrażenia zwrotne wskazują na wiarę i oddanie swoim celom. Ta mistyczna wiara w siebie w połączeniu z właściwą temu typowi ambicją potrafi nawet próżne rojenia zamienić w rzeczywistość.

Pewny Siebie typ osobowości jest jednym z dwóch najsilniej ukierunkowanych na cel spośród całej czternastki (tym drugim jest typ Władczy). Ludzie Pewni Siebie dokładnie wiedzą, czego chcą – i osiągają to. Wielu z nich przejawia charyzmę, dzięki której potrafią pociągnąć za sobą rzesze. Są ekstrawertyczni, nierzadko angażują się w politykę. Wiedzą, jak panować nad tłumem, jak dać mu motywację i jak mu przewodzić. Stań się jednym z ich świty, a nagroda cię nie minie.

Domieszka aspektu Pewnego Siebie przydaje determinacji innym aspektom osobowości. Przeciwdziała, na przykład, Sumiennej skłonności do zbytniego marudzenia nad detalami i dostarcza paliwa śmiałym planom Awanturników. Popycha każdy z typów osobowości w stronę sukcesu. Pewnemu Siebie sukces przychodzi znacznie łatwiej niż wszystkim innym, z wyjątkiem Władczego.

Dziewięć cech charakterystycznych

Oto dziewięć cech i sposobów zachowania kluczowych dla typu Pewnego Siebie. Osoba z silnym aspektem Pewnym Siebie będzie przejawiać więcej tych cech i z większą intensywnością niż osoba z mniejszą domieszką tego typu.

1. *Wysokie mniemanie o sobie*. Ludzie Pewni Siebie wierzą w siebie i w swoje zdolności. Ani przez chwilę nie wątpią, że są jedyni w swoim rodzaju i że nie znaleźli się na tej planecie przez przypadek.
2. *Poczucie ważności*. Spodziewają się, że w każdej sytuacji będą traktowani w sposób szczególny.
3. *Ambicja*. Nie ukrywają swych ambicji ani możliwości.
4. *Talenty polityczne*. Dla osiągnięcia swoich celów sprawnie wykorzystują siły i zdolności innych ludzi, dobrze sobie z nimi radzą.
5. *Potrzeba współzawodnictwa*. Dobrze czują się w atmosferze konkurencji, uwielbiają wspinać się na sam szczyt hierarchii i tam pozostawać.
6. *Pozycja społeczna*. Identyfikują się z ludźmi na wysokich stanowiskach i o dużym prestiżu.
7. *Fantazje o wielkości*. Wyobrażają sobie siebie jako bohaterów, gwiazdy, czołowe postacie w swojej dziedzinie.
8. *Samoświadomość*. Posiadają wnikliwą świadomość własnych myśli, doznań i stanu ducha.
9. *Poczucie godności*. Z naturalną gracją przyjmują komplementy, pochwały oraz wyrazy podziwu. Mają poczucie, że się im to należy.

Sześć sfer typu Pewnego Siebie

Ja: radość bycia sobą

Sfera Ja to dla typu Pewnego Siebie sfera dominująca. Decyduje o jego specyficznym charakterze i mocy; wszystkie pozostałe sfery są jej podległe. Nadaje życiu cel, porządek i sens. Krótko mówiąc, dla człowieka Pewnego Siebie Ja to cały świat.

Nie sposób opisać tego typu bez uciekania się do wyrażeń zwrotnych: autokreacja, panowanie nad sobą, samosterowność, szacunek dla siebie, wiara w siebie, samospełnienie, samorozwój, pewność siebie, miłość własna, wysoka samoocena, samodzielność itd. Kiedy typ ten przybiera formę skrajną, stopniowo zwiększa się udział nieco innych wyrażeń zwrotnych, takich jak: samouwielbienie, skupienie na sobie, egoizm, a także – autodestrukcja. W typie tym, podobnie jak i w pozostałych czternastu, sfery kluczowe mogą bowiem w końcu zacząć dominować nad egzystencją swych dumnych właścicieli. Charakterystyczne dla tego typu hasło – „Muszę być najlepszy!" – może przynieść wspaniałe rezultaty Pewnym Siebie jednostkom, ich rodzinom oraz ich wyznawcom. Natomiast osobom z zaburzeniem narcystycznym i ich bliskim grozi destrukcją, jak to zobaczymy dalej w tym rozdziale.

W czepku urodzeni

Gwiazda wierzy w siebie. Gotowa jest ciężko pracować, godzi się na trudy i znosi je bez szemrania, jeśli są koniecznym etapem na drodze do sukcesu, który, jej zdaniem, słusznie jej się należy. Inni, być może równie utalentowani ludzie miewają chwile zwątpienia, które zbijają ich z drogi do celu. Silny aspekt Pewny Siebie chroni przed tego rodzaju demonami. Gwiazdor rocka J. już od chwili, gdy po raz pierwszy wziął do ręki gitarę, wiedział, że zabłyśnie wysoko na muzycznym firmamencie – choć marzenie to dzieliły z nim nieprzeliczone rzesze jego rówieśników. J. miał ponad trzydzieści lat, kiedy udało mu się wreszcie nagrać przebojową płytę. Wcześniej

zakładał zespół za zespołem, nagrywał kasety demonstracyjne, umizgiwał się do producentów, wydawał single, które się nie sprzedawały, grywał w podejrzanych klubach; mimo dziesięciu lat spędzonych w branży nie poddawał się. Wierzył w siebie tak bardzo, że inni też w końcu zaczęli w niego wierzyć. Znalazł muzyków studyjnych do swoich nagrań i menażerów skłonnych poświęcić mu swój czas. Kiedy teraz widzimy go, jak zdecydowanie wkracza na sam środek sceny, kiedy słyszymy, jak pewnie brzmi jego głos, nie mamy wątpliwości, że do tego właśnie został stworzony. Urodził się muzykiem rockowym.

To samo, choć w odmienny sposób, dotyczy Lany, która od dzieciństwa marzyła o swym przyszłym, dostatnim życiu żony i matki. Wyobrażała sobie elegancki dom, służących, samochody, biżuterię oraz renomowane szkoły dla dzieci. Ona sama oczywiście nie będzie musiała pracować, by móc z tego wszystkiego korzystać. Ambicje Lany nigdy jej nie żenowały i nie czuła, by powinna się z nich tłumaczyć. „Jestem bardzo uczciwą kobietą" – mówi Lana i z uśmiechem przykleja na szybie swego mercedesa nalepkę: „Urodziłam się, by kupować!".

Lana, której osobowość wykazuje także silny aspekt Sumienny, nie pochodzi z rodziny zamożnej. Dzięki własnemu wysiłkowi ukończyła szkołę, a później pracowała ciężko jako sekretarka, żeby utrzymać siebie i owdowiałą matkę – wciąż czekając na swego księcia z bajki. Ten pojawił się w końcu w osobie Joeya, jej ostatniego szefa. Joey, typ ambitnego pracownika działu reklamy, wydał się jej bardzo obiecujący. Dał jej wszystko to, czego chciała: dom na przedmieściach, letni domek na wsi, służbę domową, diamenty i mnóstwo wolnego czasu na robienie zakupów i przesiadywanie w klubie. Potem zaś, kiedy dzieci poszły już do szkoły, kupił jej nawet mały butik, ponieważ twierdziła, że ma lepszy

gust niż właściciele większości ekskluzywnych domów mody w mieście.

Lana ze swej strony, niezależnie od prowadzenia sklepu, otoczyła troskliwą opieką męża i ich dwoje dzieci. Wytrzymywała z Joeyem, co dla wielu było ponad siły. Jak długo traktował ją z szacunkiem i liczył się z jej opinią, znosiła jego napady złego humoru, jego gburowate i agresywne zachowanie wobec wspólników, podwładnych i przyjaciół; przymykała też oko na szwindle w jego interesie.

Lana nie miała wobec Joeya żadnych złudzeń; często mawiała jemu i innym, że gdyby zaczął ją traktować w dziesiątej części tak źle, jak traktuje innych ludzi, porzuciłaby go natychmiast. W pewnym momencie los przestał być dla Joeya łaskawy. Za ponoszone straty obwiniał wspólników i podwładnych. Każdego wieczoru wracał do domu wściekły, oczekując od Lany rekompensaty za krzywdy, których we własnym mniemaniu doznał od świata. Tymczasem przymusowe ograniczenie wydatków sprawiło, że Lana straciła cierpliwość i uznanie dla męża. Odkryła, że nie jest w stanie znosić jego ciągłego narzekania. Zaczęła spędzać coraz więcej czasu w klubie, w towarzystwie bogatego wdowca na emeryturze, który zawsze darzył ją specjalnymi względami. Nie sypiali wprawdzie ze sobą, ale Joey był przekonany o czym innym. Opętała go furia zazdrości. Podczas jednej z coraz częstszych kłótni stracił panowanie nad sobą i uderzył Lanę. Tej nocy zabrała ze sobą dzieci i wyprowadziła się do hotelu. Nigdy nie wróciła do Joeya (którego jeszcze w tym rozdziale spotkamy). Umowa rozwodowa przyznała jej oba domy, nowego mercedesa i pokaźne alimenty. Kiedy zdecydowała się wyjść za swego owdowiałego przyjaciela, sprzedała dom na przedmieściu. Teraz Lana mieszka z dziećmi w jednej z najlepszych dzielnic miasta, wiodąc dostatnie życie, które, jak zawsze sądziła, słusznie się jej należy.

Prestiż, image i władza

Jednostka Pewna Siebie wierzy, że urodziła się pod szczęśliwą gwiazdą; historia jej życia zazwyczaj to potwierdza. Wszystko, czego zwykle pragnie, to prestiż, image, a także władza. Chce być dziekanem wydziału na najlepszym uniwersytecie, należeć do najlepszych klubów, mieszkać w najelegantszych dzielnicach i posyłać dzieci do najbardziej renomowanych szkół. Jeśli jest w typie hollywoodzkim, to ma boskie ciało i nosi fantastyczne ciuchy. Jeśli jest intelektualistą, uczonym albo politykiem – zasiada w najpotężniejszych i najbardziej prestiżowych komitetach. Jej wrażliwość na własny image jest szczera; wierzy nade wszystko, że jest kimś ważnym, komu wiele się od życia należy, i do tego celu skutecznie zmierza.

Pięta Achillesa

Ludzie Pewni Siebie zazwyczaj dobrze wiedzą, na czym polega ich siła, i czerpią z niej satysfakcję. Z reguły jednak są znacznie mniej świadomi swych braków i źle je znoszą. Dla osób, u których ten aspekt osobowości jest silnie zaznaczony, nawet najbardziej łagodna i konstruktywna krytyka jest bolesnym ciosem.

Profesor H. skrytykował semestralną pracę Tani, studentki nauk politycznych. Powiedział jej, że za bardzo polega na swych interesujących, ale słabo uzasadnionych koncepcjach, zaniedbując bazę faktograficzną. Tania była dobrą studentką, więc profesor wspaniałomyślnie dał jej szansę napisania pracy na nowo, zanim ją oceni. Tania zawsze bardzo szanowała profesora H. Tym razem jednak potraktowała jego krytykę jako obrazę i stwierdziła, że jego seminarium to strata czasu. Mimo to nie zerwała współpracy. Napisała pracę na nowo zgodnie z sugestiami profesora – nie dlatego jednak, by przyjęła jego punkt widzenia, ale dlatego, że chciała mieć dobry stopień. Gdyby Tania była bardziej otwarta na uwagi swego nauczyciela, mogłaby zaoszczędzić sobie wstydu

w przyszłości. Dwa lata po studiach straciła pracę autora przemówień politycznych z zupełnie takiego samego powodu: zbytniej pewności siebie w głoszeniu opinii nie podpartych faktami. Kiedy powróciła do polityki kilka lat później, udało jej się na szczęście znaleźć pomocnika, który wzbogacał jej wystąpienia o konkrety. Tania posiada bowiem właściwą osobom Pewnym Siebie umiejętność dzielenia się z innymi ludźmi zadaniami, do których sama nie ma serca. Dziś zajmuje w swojej partii doskonałą pozycję.

Praca: przywództwo i sukces

Ludzie z silnym aspektem Pewnym Siebie są ekstrawertyczni, naładowani energią, gotowi do współzawodnictwa; z łatwością przyswajają informacje, ogarniają całość, podejmują decyzje, planują, ustalają priorytety i cele, a także zlecają zadania. Osoba Pewna Siebie to ktoś, komu ty, jako przewodniczący rady nadzorczej, powierzyłbyś losy swej nowo powstałej korporacji.

Tak w pracy, jak w każdej innej sferze, jednostki Pewne Siebie mają dobry węch „polityczny". Mają wrodzony talent do rozpoznawania układów w dowolnej organizacji i do zawiązywania opłacalnych sojuszy. Często zazdroszczą innym władzy i tak jak ich Władczy bracia, nie wzdragają się przed walką o stołki. Dla awansu intrygują i wchodzą w układy, podczas gdy Perfekcjoniści, przekonani, że drogą do kariery jest gorliwa praca, tyrają tak zawzięcie, że tracą z oczu rozgrywki personalne, które mogłyby wynieść ich na szczyt.

Otwarte i utalentowane politycznie, osoby Pewne Siebie łatwo i skutecznie nawiązują współpracę. Dla tego typu osobowości inni ludzie stanowią środek prowadzący do celu. Do ludzi władzy, od których można coś uzyskać, Gwiazda odnosi się z respektem i uległością. Podwładnym odpłaca za lojalność szczodrością:

w pieniądzach lub poparciu. Konkurent służy za miarę własnego formatu.

Pewny Siebie szef

Gwiazdy są autentycznymi, często utalentowanymi przywódcami. Chętnie zlecają swym podwładnym nie tylko brudną robotę, lecz także odpowiedzialne zadania. Inaczej niż jednostki silnie Sumienne, pozwalają swym pracownikom na autonomię i swobodę, jeśli tylko nie cierpi na tym praca. Dobrze im wychodzi tworzenie sprawnych, silnie umotywowanych zespołów – pod warunkiem, że to oni stanowią ich serce i mózg. Jak długo nikt nie ma wątpliwości, kto tu jest szefem, Pewny Siebie kierownik, w odróżnieniu od kierownika Władczego, nie przykłada wagi do formalnej hierarchii. Wszyscy członkowie zespołu muszą jednak dążyć do celów wytkniętych przez przywódcę i nie występować z własnymi pomysłami. Jeśli spróbujesz krytykować Pewnego Siebie szefa, współzawodniczyć z nim albo domagać się udziału w sławie czy zysku, to wylecisz na bruk albo stoczysz się na dno piramidy, zanim zrozumiesz, za co cię to spotkało.

Ze swym wrodzonym zmysłem współzawodnictwa Gwiazdy są niczym konie wyścigowe: im bardziej ktoś depcze im po piętach, tym szybciej biegną. Wyżywają się w rywalizacji, uwielbiają wygrywać o całą długość szyi. Te same skłonności cenią u innych osób (o ile nie współzawodniczą z nimi bezpośrednio), potrafią więc być doskonałymi protektorami i pociągną cię za sobą, jeśli będziesz grał po właściwej stronie.

Jak być podwładnym Pewnego Siebie

1. Bądź bezwzględnie lojalny. Nie krytykuj szefa i nie wdawaj się z nim w żadne współzawodnictwo. Nie oczekuj, że spłynie na ciebie blask sławy ani że będziesz uczestniczyć w zysku. Zadowalaj się pozycją numeru drugiego.

2. Nie spodziewaj się, że twój Pewny Siebie szef powie ci dokładnie, co masz robić. Najprawdopodobniej będzie oczekiwał, że sam się zorientujesz. Przed rozpoczęciem pracy upewnij się, że jego cele są dla ciebie zupełnie jasne. Nie bój się pytać.

3. Nawet jeśli jesteś ważną postacią w zespole, nie oczekuj, że szef będzie cię obdarzał indywidualną uwagą. Nie bierz sobie tego do serca.

4. Pewny Siebie szef spodziewa się od ciebie zainteresowania. Zapewne jest spragniony pochlebstw, jeśli więc starasz się o awans lub chcesz sprzedać mu swój punkt widzenia, odrobina wazeliny może się przydać.

Kariera dla Gwiazdy

Jeżeli jest to twój aspekt dominujący, rozwijaj i realizuj swoje ambicje i potrzebę władzy i sławy. Taką osobowość mają liczni artyści, prezenterzy telewizyjni i politycy. W każdym razie wybierz zawód, w którym będziesz pracował wśród ludzi lub nimi kierował. Gwiazda musi mieć świtę.

Związki: umiejętność bycia kochanym

Gwiazdy są popularne i atrakcyjne. Ich doskonałe samopoczucie oraz wiara w to, co robią, przyciągają do nich ludzi. Umieją być kochane. Żadnej nieśmiałości, żadnego skrępowania wobec awansów kochającej osoby.

Jednostki Pewne Siebie pragną być potrzebne. Wiele zrobią, by zdobyć i utrzymać ludzki podziw i uwiebienie. Umieją przyciągać uwagę i podbijać serca.

Sargent zaleca się do Thalii

Kiedy Pewny Siebie Sargent, dwukrotnie rozwiedziony, pięćdziesięcioletni reżyser teatralny, śmiertelnie zakochał się w Thalii, zrazu nie była mu zbyt przychylna. Thalia – dawniej tancerka

baletowa, teraz choreograf – przeżyła właśnie bolesny rozwód i nie miała ochoty na nowy związek. Sargent zaczął jednak snuć wokół niej sieć zalotów. Gotował dla swej pięknej Thalii wyszukane kolacje, posyłał kwiaty, przynosił dla jej miniaturowego terriera smakowite kąski, a kiedy odszedł jej służący, załatwił nowego. Powoli serce Thalii zaczęło bić mocniej dla mężczyzny, który otoczył ją tak czułą uwagą. Coraz częściej można było zobaczyć ich razem. Czterdziestojednoletnia Thalia pragnęła jednak utrzymać niezależność. W końcu po niemal roku zaprosiła Sargenta, by zamieszkał z nią w jej willi nad wodą. Sargent wprowadził się jeszcze tego samego dnia.

Niektórzy z najstarszych przyjaciół Sargenta, pamiętający jego dwa wcześniejsze małżeństwa, przypuszczali cynicznie, że skoro Thalia skapitulowała, to ich związek prędko zacznie chylić się ku upadkowi. Mieli już okazję obserwować Sargenta zakochanego i starającego się oczarować kobietę. Widzieli również nieraz, jak tracił zainteresowanie dla kobiety, kiedy tylko ją podbił. Czy wobec tego teraz przestanie zalecać się do Thalii?

Nie stało się tak, ponieważ Thalia wciąż stanowiła dla Sargenta wyzwanie – intelektualne i seksualne. Czuł silny respekt wobec tej wspaniałej kobiety, zawsze zachowującej pewien dystans emocjonalny. Nigdy nie był pewny, czy jej dusza i ciało rzeczywiście należą do niego. Ta niepewność trzymała go w nieustannym pogotowiu.

Thalia nie oczekiwała od Sargenta tego rodzaju miłości, jakiej pragnęła, kiedy jako młodziutka tancerka wychodziła za mąż. Jej małżonek, także tancerz, rozumiał Thalię i cenił ją za wewnętrzne piękno. Od Sargenta chciała przede wszystkim szacunku i akceptacji. Nie potrzebowała już mężczyzny, który by ją naprawdę rozumiał – to zapewniali jej starzy przyjaciele i długoletni znajomi. W Sargencie odkryła inspirującego i ekscytującego towarzysza; pociągało ją

zespolenie dwóch różnych światów artystycznych. Podziwiała jego Pewny Siebie styl. Czuła, że jest to związek równych partnerów. Poza tym Thalia rozumiała Sargenta: pojmowała lepiej od niego samego, że nigdy nie będzie w stanie głęboko jej pokochać.

Ludzie tacy jak Sargent, których wzory osobowości są wyraźnie zdominowane przez aspekt Pewny Siebie, tak bardzo podlegają sferze Ja, że nie stać ich na dystans wobec własnych myśli i uczuć – a to warunek konieczny miłości trwałej i altruistycznej. Zazwyczaj wydaje im się, że ich bliscy czują i myślą dokładnie to samo co oni. Choć rozkwitają otoczeni miłością innych ludzi i choć potrafią docenić to, co się dla nich uczyni, miewają trudności ze zrozumieniem, że ważne w ich życiu osoby mają własne potrzeby. Są tak zaabsorbowani swoimi ambicjami, że po prostu niczego poza tym nie zauważają. Dlatego często zdarza im się przeżyć szok, kiedy na przykład po latach małżeństwa nagle dowiadują się, że partner przez cały ten czas był nieszczęśliwy. Jednostka Oddana, niezwykle wrażliwa na uczucia ukochanej osoby, zachowałaby się odwrotnie: bardzo wcześnie wyczułaby oznaki niezadowolenia, niewykluczone, że jeszcze przedtem, zanim małżonek sam uświadomiłby sobie sytuację. Pewny Siebie partner zakłada, że jego własne szczęście oznacza udany związek dla obojga.

O dwóch poprzednich żonach Sargenta i o tym, jak Sargent przeżywał ich utratę

Ludziom Pewnym Siebie z trudem przychodzi rozwiązywanie konfliktów w związkach; pozbawieni empatii, często nie widzą powodu, by zmienić punkt widzenia albo poświęcić własne potrzeby dla dobra partnera. Pierwszą żoną Sargenta była jego sympatia ze studiów, bogata z domu piękność, do której zalecał się z wielkim zapałem. Pobrali się, kiedy tylko zrobił dyplom. Teściowie pomagali

im na początku teatralnej kariery Sargenta, póki ich córka nie skończyła szkoły. Potem rozpoczęła pracę u swego ojca, by wesprzeć niewielką pensję męża.

Po dwóch latach młoda żona zaszła w ciążę i przestała pracować. Przez następne dziesięć lat dorobili się trójki dzieci. Sargent wystawił kilka sztuk, które zwróciły na siebie uwagę, ale pieniędzy było z tego akurat tyle, by starczyło na życie. Aż któregoś dnia żona obwieściła mu, że chciałaby studiować prawo i że jej ojciec zgodził się opłacić studia. Wszystko, czego chciała od Sargenta, to nieco więcej zaangażowania w opiekę nad dziećmi. Czy nie mógłby przynajmniej być w domu, kiedy dzieci wracają ze szkoły? Sądziła, że jego rodzaj pracy pozwala na taką elastyczność. Natomiast Sargent nie był w stanie pojąć, jak coś takiego mogło jej przyjść do głowy. Jak mógłby poświęcić swój czas przeznaczony na pracę? Czy od początku nie było jasne, że jego sukces i kariera są dla rodziny najważniejsze? Rzucił żonie pełne urazy spojrzenie i w tym momencie uświadomił sobie, że straciła dawną urodę. Zaczął podejrzewać, że nie jest to kobieta jego marzeń. Ich małżeństwo wkrótce się rozpadło.

Sargent ciężko przeżył rozwód. Chociaż to on głównie przyczynił się do rozstania, czuł się odrzucony – co dla ludzi Pewnych Siebie stanowi najbardziej destrukcyjny rodzaj stresu, gorszy nawet od stresu wywołanego surową krytyką. Sargent radził z nim sobie w sposób typowy dla Gwiazd: ukrywał ból, zewnętrznie demonstrował dobry humor i otaczał się wielbicielami. Wkrótce oczarowała go pewna aktorka, którą szybko owinął sobie wokół palca, a następnie wziął z nią ślub. Byli najszczęśliwszą parą w mieście – przynajmniej tak wydawało się Sargentowi, dopóki parę lat później nie odkrył, że jego żona przez cały czas miała romans z kolegą-aktorem z tego samego teatru. Zażądał natychmiastowego rozwodu i otrzymał go. Żona nie miała zielonego pojęcia, że sam

Sargent miał równocześnie mnóstwo romansów, ale on uważał to za nieistotne. Małżeństwo trwało krótko. Musiało jednak minąć aż osiem lat, zanim Sargent doszedł do siebie po dwóch rozwodach i mógł się znów poważnie zaangażować – tym razem w związek z Thalią.

Dopasowanie partnera

Jak dowodzi przykład związku Sargenta z Thalią, jednostka Pewna Siebie może niekiedy okazać się dobrym, oddanym partnerem. Jej wybraniec musi jednak mieć wysoką samoocenę i nie domagać się zrozumienia ani ciągłych potwierdzeń miłości.

Osobowości, które dobrze pasują do jednostki Pewnej Siebie, to te, które szczęście znajdują w spełnianiu potrzeb innych – jak typ Oddany lub Ofiarny – pod warunkiem, że nie występują w postaci skrajnej, stanowiącej zagrożenie dla samookreślenia partnera. Także osoba Wrażliwa odczuwa potrzebę posiadania partnera silnego i ekstrawertycznego, a ponieważ ludzie Pewni Siebie lubią, gdy się ich potrzebuje, typy te mogą się nawzajem dobrze uzupełniać. Związek z typem Dramatycznym – duszą towarzystwa – może być ekscytujący i korzystny dla samopoczucia obojga partnerów, jeśli tylko zwykła u osoby Dramatycznej potrzeba stabilności emocjonalnej nie będzie zbyt silna. Gdy natomiast wzajemny pociąg poczują dwie jednostki Pewne Siebie, łatwo może dojść do wojny dwóch Ja. Ale niekoniecznie: przecież związek Thalii i Sargenta okazał się udany. Być może dlatego, że Thalia stanowi dojrzałą i zrównoważoną kombinację aspektów Pewnego Siebie, Dramatycznego oraz Sumiennego, a niewielka domieszka tego ostatniego zazwyczaj cementuje związki.

Typy osobowości, które zdecydowanie nie pasują do Pewnego Siebie, to Czujny, Wygodny, Awanturniczy i Władczy. Ludzie, u których rysy te przeważają, nie potrafią podporządkować swego życia potrzebom innej osoby. Także jednostki Zmienne, choć zdolne do głębokich związków, są zazwyczaj zbyt wymagające emocjonalnie

jak na cierpliwość Pewnego Siebie. Jeśli zaś chodzi o typ Poważny, to choć wnosi w związek niezbędną stałość, jego ponura wizja świata jest jak kubeł zimnej wody wylany na Pewnego Siebie partnera – urodzonego optymistę.

Pewni Siebie rodzice

Pewni Siebie rodzice potrafią również swe dzieci uczynić Gwiazdami. Uczą je mierzyć wysoko i rościć pretensje do wszystkiego, co najlepsze. Są dla nich wzorem wysokiej samooceny, ambicji, motywacji, samodyscypliny i sukcesu. Z drugiej strony bardzo Pewni Siebie rodzice mogą nie liczyć się z indywidualnymi cechami i potrzebami dzieci lub nawet ich nie dostrzegać, z góry zakładają bowiem, że jabłko pada niedaleko od jabłoni. Nie zawsze stać ich na to, by od czasu do czasu zejść ze sceny i pozwolić, by dziecko poczuło smak sukcesu osiągniętego własnymi siłami. Dzieci skrajnie Pewnych Siebie rodziców wyrastają więc niekiedy na ludzi umiejących kochać, ale żyjących w poczuciu, że sami na miłość nie zasługują.

Rodzic o innym typie osobowości powinien od czasu przypominać swemu umiarkowanie Pewnemu Siebie małżonkowi, by starał się spojrzeć na świat oczami dziecka. Wpływ osobowości skierowanej na innych (takiej jak typ Sumienny, Oddany, Ofiarny oraz Dramatyczny) może uchronić Pewnego Siebie partnera od właściwej mu skłonności do lekceważenia cudzych potrzeb emocjonalnych.

Emocje, samokontrola i rzeczywistość

Gwiazdy mają temperament, rozzłoszczone lub urażone pokazują, co potrafią. Bywają też zawistne wobec tych, którym – ich zdaniem – lepiej się w życiu powiodło. Skupienie na sobie, wola sukcesu oraz polityczne wyczucie zwykle chronią je jednak przed ujawnieniem,

przynajmniej publicznym, tych mniej godnych podziwu stron ich charakteru.

Jak się już przekonaliśmy, jednostki Pewne Siebie miewają problemy z doświadczaniem miłości, większe lub mniejsze w zależności od natężenia tego aspektu w ich osobowości. Są jednak zdolne do namiętności, do spełnienia emocjonalnego i seksualnego. Są zwykle w optymistycznym nastroju i tryskają energią, nieraz do przesady. Kiedy jednak przekraczają granicę normy w kierunku narcystycznego zaburzenia osobowości, pojawia się znaczne ryzyko depresji.

Ogólnie, typ Pewny Siebie cechuje silna samokontrola. Energia, z jaką tacy ludzie dążą do swych celów, to rezultat samodyscypliny i umiejętnego powściągania impulsów, które z tymi celami są w konflikcie. Jeśli zdarza im się potknąć, to raczej z powodu zawyżonego mniemania o sobie niż przez brak opanowania. Jednostki zdominowane przez ten typ osobowości mogą postrzegać świat nierealistycznie – jako scenę stworzoną dla jednego aktora: ich samych. Niektóre nadmiernie Pewne Siebie osoby przestają dostrzegać własne wady i słabości, tracą wyczucie swej pozycji, jak to się zdarzyło pewnemu kandydatowi na prezydenta, który nie próbował ukryć skłonności do pobłażania zmysłowym rozkoszom, przez co jego kariera legła w gruzach. Wówczas wypadają z łask. Zajmiemy się tym szczegółowo później, przy omawianiu narcystycznego zaburzenia osobowości (zobacz także *Typ Władczy a typ Pewny Siebie* w rozdziale 16, s. 366).

Jak postępować z osobą Pewną Siebie

1. Gwiazda musi być zawsze na pierwszym planie. Miłość do Gwiazdy wymaga akceptacji, podziwu oraz uznania dla tej strony jej charakteru. Pewny Siebie partner wzbogaca wasz związek, wnosząc do niego siłę przebicia i liczne talenty. Staraj się to doceniać. Korzystaj z jego sukcesów i ciesz się, że dzięki niemu życie nabiera barw.

2. Jeśli chcesz utrzymać zainteresowanie Gwiazdy, sam stale okazuj jej zainteresowanie. Twoja miłość i lojalność znaczą dla niej bardzo wiele. To ty wnosisz do związku umiejętność kochania, na którą partner liczy. Przyjmij, że altruistyczna miłość to twoja, a nie jego domena. Dziel się uczuciami bez buchalterii. Jeśli jednak oczekujesz głębokiej i wzajemnej miłości – musisz pogodzić się z faktem, że nie jest to właściwy partner dla ciebie.

3. Pamiętaj, by nie uzależniać swej samooceny od spontanicznych przypływów i odpływów miłości i zainteresowania ze strony twojej Gwiazdy, ani od tego, w jakim stopniu cię rozumie. Doceniaj siebie bez względu na wszystko. To szczególnie ważna rada dla dzieci mocno Pewnych Siebie rodziców.

4. Wiele osób Pewnych Siebie cechuje zmienność emocjonalna, zwłaszcza po ustabilizowaniu się związku. Dotąd intymnie bliscy, potrafią nagle stracić dla ciebie wszelkie zainteresowanie. Zaakceptuj tę zmienność jako stały wzór zachowania Gwiazdy i nie wyciągaj wniosku, że partner przestał cię kochać. Najprawdopodobniej zajmują go akurat jakieś inne sprawy. Przypominaj mu o swoim istnieniu i dawaj do zrozumienia, jak ci na nim zależy.

5. Kiedy musisz przeciwstawić się Gwieździe, powiedz wprost, co wiesz i co czujesz, powstrzymując się od ocen. Pamiętaj, że pomimo wysokiego mniemania o sobie, ludzie Pewni Siebie źle znoszą krytykę. Nie omieszkaj więc przy okazji wyrazić swój nieustający podziw. Gwiazda może nie uznać otwarcie twoich racji, ale przyjmie je do wiadomości. Pewne Siebie jednostki potrafią bowiem spojrzeć

na siebie z dystansu i skorygować swe postępowanie, nawet jeśli nie bardzo im wychodzi przyznawanie się do błędu.

6. Nieustannie komunikuj Gwieździe swoje uczucia, nawet w najbardziej oczywistych sprawach; nie licz na to, że sama je dostrzeże. Jeśli twój Pewny Siebie partner będzie stale informowany, co myślisz i co czujesz, to łatwiej mu będzie cię zrozumieć i unikniecie przyszłych konfliktów.

Typ Pewny Siebie: wzmocnij swoje atuty

Twoja umiejętność osiągania sukcesu oraz determinacja (niektórzy nazywają to bezczelnością) wyraźnie wyróżniają cię spośród ludzi o innych typach osobowości. Możesz wykorzystać te szczególne atuty, gdy musisz rozwiązać jakiś problem. Jesteś zapewne świadomy swych zdolności. Aby wzmocnić swą osobowość i optymalnie wykorzystać jej cechy, powinieneś wyrobić w sobie także świadomość wad.

Ćwiczenie 1. Sporządź listę cech, stanowiącą odpowiedź na pytanie: „Co nie jest we mnie absolutnie wspaniałe?”. Jedną z nich będzie zapewne: „Nie jestem tak wrażliwy i zainteresowany innymi ludźmi, jak sam tego oczekuję od nich”.

Ćwiczenie 2. Spróbuj spojrzeć na siebie cudzym wzrokiem. Skoncentruj się na swych słabych stronach. Zapytaj siebie: „Co nie jest we mnie absolutnie wspaniałe w oczach... (mojej mamy, taty, męża, żony, najlepszego przyjaciela, nauczycieli, kolegów itp.)?”.

Ćwiczenie 3. Przypatrz się swoim reakcjom na krytykę. Czy kiedy ktoś wyraża się niepochlebnie o tobie lub twojej pracy, czujesz się zraniony i upokorzony, czy traktujesz to jako agresję? Spróbuj

pogodzić się z tymi uczuciami, nie odrzucając ich, nie wściekając się, nie tracąc sympatii do osoby, która wystąpiła z krytyką. Im baczniej będziesz się przypatrywał swoim reakcjom, tym łatwiej będzie ci się z nimi uporać.

Ćwiczenie 4. W ćwiczeniu tym swoją zdolność koncentracji wykorzystasz do ulepszenia relacji z ludźmi. Podczas rozmowy czy krótkiej wymiany myśli, zwłaszcza z osobami, z którymi masz stale do czynienia, zadawaj sobie pytanie: „Kim jest ta osoba?". Zbieraj dane. Skupiaj się na sposobie mówienia poszczególnych osób, na mimice, pozach ciała, tonie głosu, manierach, emocjach, sposobie ubierania się, noszonej biżuterii, kolorze oczu, włosach, zębach itp. W ten sposób będziesz dysponował coraz bardziej szczegółowymi, bogatymi i zajmującymi portretami ludzi, z którymi się stykasz.

Ćwiczenie 5. Każdemu członkowi rodziny, kochankowi albo przyjacielowi zadawaj raz dziennie jakieś pytanie do niego się odnoszące. Zapytaj na przykład: „Co ci się podoba w tej książce?". Nie mogą to być pytania, które dotyczą ciebie, np. „Co myślisz o moim dzisiejszym przemówieniu?". Możesz także stosować ćwiczenie 5 dla typu Władczego: przynajmniej raz w tygodniu pytaj bliskich, co mógłbyś dla nich zrobić (s. 371).

Narcystyczne zaburzenie osobowości

Narcyz to młodzieniec z mitologii greckiej, który nikogo nie kochał. Los sprawił, że zakochał się we własnym odbiciu na powierzchni wody. Nie mogąc wziąć tego obrazu w objęcia, umarł z tęsknoty. Po śmierci bogowie zamienili go w kwiat. W amerykańskiej psychiatrii jako narcystyczne zaburzenie osobowości określa się stan

patologiczny charakteryzujący się koncentracją na własnej osobie, egotyzmem, manią wielkości, brakiem empatii oraz skłonnością do manipulowania innymi. Mimo że osoby z tym zaburzeniem często osiągają wysokie pozycje społeczne, nie znajdują zadowolenia. W życiu publicznym często wywołują upokarzające skandale, rujnując swe kariery. Jednostki narcystyczne nie potrafią osiągnąć szczęścia i spełnienia ani w pracy, ani w osobistych relacjach. Jak to zazwyczaj bywa z ludźmi cierpiącymi na zaburzenia osobowości, nie uświadamiają sobie, że ich życie jest zdeformowane przez ich własny sposób myślenia, odczuwania i działania[26].

Kryteria diagnostyczne

DSM-IV opisuje narcystyczne zaburzenie osobowości następująco[27]:

Natrętna mania wielkości (w fantazjach lub zachowaniu), potrzeba podziwu oraz brak empatii. Zaczyna się ujawniać w początkowym okresie dorosłości i przejawia w rozmaitych kontekstach, spełniających przynajmniej pięć z poniższych kryteriów:

1. Pacjent ma przesadne poczucie własnej ważności (wyolbrzymia swe osiągnięcia i zdolności, oczekuje wyjątkowego traktowania, nie mając po temu podstaw).
2. Pochłaniają go fantazje na temat sukcesu, nieograniczonej władzy, własnej inteligencji i urody, wyidealizowanej miłości.
3. Jest przekonany o swej wyjątkowości i nadzwyczajności. Uważa, że tylko inni wyjątkowi lub wysoko postawieni ludzie potrafią go zrozumieć i tylko z takimi pragnie obcować.
4. Domaga się nieustannego podziwu.
5. Żywi wielkościowe uroszczenia: bezpodstawnie oczekuje szczególnego traktowania i natychmiastowego spełniania wszystkich jego życzeń.

6. Traktuje ludzi instrumentalnie: wykorzystuje ich dla osiągnięcia własnych celów.

7. Cierpi na brak empatii; nie przyjmuje do wiadomości potrzeb i uczuć innych ludzi, nie identyfikuje się z nimi.

8. Często zazdrości innym lub jest przekonany, że inni zazdroszczą jemu.

9. Zachowuje się arogancko i wyniośle[28].

Zawsze i wszędzie – Ja

Narcyzm to zaburzenie samooceny. Cierpiący na nie ludzie, nie uświadamiając sobie tego, noszą w głębi duszy tak złe mniemanie o sobie, że rozbudowują ogromne poczucie Ja, żeby w ogóle móc istnieć. Wielu z nich zachowuje się (w rzeczywistości lub w marzeniach), jakby byli najważniejszymi ludźmi w swoim środowisku, jeśli nie w szerszym świecie, i jakby każdy musiał uznawać ich uprzywilejowaną pozycję.

Podczas gdy u osób Pewnych Siebie wiara we własne możliwości podtrzymuje zapał do ciężkiej pracy i chęć wykazania się, niektóre osoby narcystyczne nie przejawiają poza światem swoich fantazji żadnych szczególnych zdolności. Ci zaś, którzy rzeczywiście mogliby coś osiągnąć, zwykle tracą z oczu swoje cele. Jedynym celem staje się sukces dla samego sukcesu. Narcystyczna Neva mogła zrobić niezłą karierę jako śpiewaczka operowa, ale nie potrafiła zrezygnować z żadnej poważnej roli, przez co nie pozwalała w naturalny sposób dojrzewać swemu głosowi i talentowi. Impresario ostrzegał, że powinna postępować ostrożniej, na co ona napadła na niego z furią, zarzucając mu, że jest „zbyt małym człowiekiem” dla artystki tego kalibru co ona. W końcu wymówiła mu. Znalazła innych impresariów, gotowych na wszystko dla szybkiego zysku, i w rezultacie straciła głos w pięć lat po

obiecującym debiucie. Śpiewała w coraz mniej liczących się operach po całym świecie, żyjąc złudnym przekonaniem, że jest zapoznanym geniuszem.

Ludzie z tym zaburzeniem często sami siebie niszczą, ponieważ mania wielkości i zaabsorbowanie własną osobą odbierają im zdrowy osąd. Polityk, który uważa się za postać tak wielkiego formatu, że prawo i zwykła moralność go nie dotyczą, jest zdolny sfilmować samego siebie w trakcie dokonywania przestępstwa, dostarczając w ten sposób dowodów, które go pogrążą.

Niektórzy ludzie z zaburzeniem narcystycznym miewają chwile, gdy ogarnia ich poczucie własnej małości, równie silne jak codzienna mania wielkości. Psychiatra Michael H. Stone opisuje 31-letniego narcystycznego mężczyznę imieniem Nelson, naukowca marzącego o wielkich odkryciach i sławie. „Co roku – pisze Stone – kiedy rozdawane są nagrody Nobla, Nelson czyta prasę z zaciśniętymi zębami, pełen goryczy, jakby nieoczekiwanie pozbawiono go medali, które już miał w kieszeni”[29].

Mania wielkości w pracy i wśród ludzi

Osoby dotknięte narcystycznym zaburzeniem osobowości mogą odnosić wielkie sukcesy, zwłaszcza w świecie władzy i pozorów – w polityce, w zarządach wielkich korporacji. Często są to ludzie gładcy i czarujący w obejściu, obdarzeni wielką siłą perswazji, umiejący każdego przekonać o swych niezwykłych zdolnościach. Jeśli rzeczywiście potrafią się nimi wykazać, są zwykle tolerowani, jako osoby wyjątkowe, choć trudne. Wykorzystują innych, by przeć do przodu, domagają się specjalnego traktowania. Stanley F., kierownik katedry dużej uczelni prawniczej, nieustannie podkopywał własną pozycję, arogancko przeciwstawiając się dziekanowi wydziału. Jeśli ten nie przyjmował jego punktu widzenia, wpadał we wściekłość

zabarwioną goryczą. Ktoś typu Pewnego Siebie na pewno nie popełniałby tak oczywistych błędów taktycznych. Zaburzona osobowość Stanleya zniekształcała jednak jego ocenę sytuacji i uniemożliwiała ogarnięcie szerszego kontekstu. Sądził, że on jeden może stawić czoło dziekanowi, gdyż – w jego przekonaniu – dla całego wydziału było jasne, że góruje nad wszystkimi, z szefem włącznie. Na szczęście terapia uchroniła go przed ruiną obiecującej kariery.

Osobnik narcystyczny nie jest w stanie znieść słowa krytyki. Niektórzy zamykają się w bólu i wstydzie, niewspółmiernie wielkim wobec zrobionej im uwagi. Inni reagują nieuzasadnionym wybuchem gniewu, a nawet histerią, próbując zmusić otoczenie do uległości wobec swych żądań. Dla osoby z zaburzeniem obsesyjno-kompulsywnym krytyka może być druzgocąca, ale tym bardziej się wówczas stara, by zasłużyć na uznanie. Natomiast jednostka narcystyczna będzie usiłowała zniszczyć krytykującego.

Wcześniej mówiliśmy o Pewnej Siebie Lanie. Jej były mąż Joey, cierpiący na mieszane narcystyczno-histrioniczno-antyspołeczne zaburzenie osobowości z pewnymi rysami paranoidalnymi, miewał ataki furii, ilekroć mu się sprzeciwiano. W swej firmie zwykł zatrudniać niezrzeszonych, młodych projektantów i artystów, którym rzadko wypłacał pensje w terminie. Spodziewał się, że okażązrozumienie dla „skomplikowanej sytuacji finansowej firmy" (w rzeczywistości wydawał fundusz płac na naukę swoich dzieci, długi hipoteczne lub pokrywanie rachunków żony) i będą cierpliwie czekać, aż skończą się trudności. Ci młodzi ludzie byli jednak zwykle w tak trudnej sytuacji, że nie mogli czekać na pieniądze nawet jeden dzień dłużej. Kiedy zaczynali naciskać Joeya, często tracąc panowanie nad sobą i sugerując, że postępuje nieuczciwie, Joey wpadał w szał – kwestionował wartość ich pracy, posuwał się do obelg i groził zniszczeniem kariery. Większość utalentowanych

pracowników chętnie odeszłaby od niego, ale byli początkujący w branży, nie mieli siły przebicia, a on potrafił im wmówić, że bez niego daleko nie zajdą. Pracowali więc nadal. Kiedy wszystko szło dobrze, Joey był uroczym człowiekiem, nie szczędził słów zachęty i pochlebstw.

Wszystkie jednostki narcystyczne wykazują niezdolność do empatii; nie potrafią dostrzec i wczuć się w emocje innych ludzi. Ponownie cytując DSM-IV: „Jednostki te zupełnie nie zwracają uwagi na efekt wypowiadanych przez nich słów. Potrafią na przykład radośnie oznajmić swemu świeżo porzuconemu partnerowi: «Słuchaj, znalazłem miłość życia!» albo chwalić się krzepkim zdrowiem w obecności ciężko chorej osoby". Ludzie tego typu bywają bardzo aktywni seksualnie, uwodzą jednak po to tylko, by porzucić. Rzadko angażują się w głębsze związki uczuciowe. Nie trzeba więc mówić, w jak trudnej sytuacji jest partner osoby narcystycznej, którego pozycja w związku zależy wyłącznie od tego, na ile skutecznie potrafi schlebiać samouwielbieniu kochanka.

Człowiek z zaburzeniem narcystycznym musi być bez przerwy podziwiany. W tym celu będzie manipulował swym otoczeniem, nie pożałuje pracy, by osiągnąć sukces – a jednak wciąż będzie go zżerała zawiść, niechęć i pogarda dla innych. W końcu popadnie w depresję, niezdolny do czerpania radości z pracy ani z kontaktów międzyludzkich[30].

Pomocy!

Niektóre osoby cierpiące na łagodną postać tego zaburzenia mogą funkcjonować całkiem nieźle, mimo wewnętrznego poczucia pustki lub nudy, mimo drążącej ich ambicji i potrzeby uznania, mimo płytkich, nie przynoszących satysfakcji związków z ludźmi. Poważne zaburzenie narcystyczne działa nieraz wręcz paraliżująco; mania

wielkości uniemożliwia skuteczne, zgodne z realiami działanie w jakiejkolwiek dziedzinie życia.

Osoba cierpiąca na to zaburzenie zwykle nie szuka pomocy, dopóki nie zacznie się rozpadać jakaś ważna część jej życia (małżeństwo, kariera). Kiedy osiągnie wiek średni, a młodzieńcze nadzieje i marzenia wciąż pozostają niespełnione, często popada w depresję. Uświadamia sobie, że zmarnowała życie, że jest samotna i boi się śmierci. Dopiero wtedy może otworzyć się na psychoterapeutę, który okaże jej empatię – nieznane jej dotąd uczucie.

W leczeniu jednostek narcystycznych najczęściej stosuje się psychoanalizę oraz terapię psychodynamiczną. Ostatnio dołączyła do nich terapia kognitywna, stawiająca za cel zmianę niekorzystnych przekonań i wzorców myślowych. „Przekonania alternatywne", jakie usiłują zaszczepić narcystycznym pacjentom tacy terapeuci kognitywni jak Aaron T. Beck i Arthur Freeman, mogą na przykład brzmieć: „Bądź zwyczajny. To, co zwyczajne, może być całkiem przyjemne" albo „Bardziej zależy mi na trwałym szacunku otoczenia niż na chwilowym podziwie"[31].

W trakcie terapii osoby narcystyczne zazwyczaj pomniejszają bądź, na odwrót, wyolbrzymiają znaczenie terapeuty, ukrywają swe słabości i domagają się specjalnego traktowania. Dobrze wyszkolony, doświadczony terapeuta będzie umiał pokonać własne frustracje, nie wyrzekając się współczucia dla pacjenta. W przypadku ciężkiej depresji przydatne bywa wsparcie farmakologiczne.

Predyspozycje, zakres występowania, grupy ryzyka. Pokolenie indywidualistów

Ludzie cierpiący na narcystyczne zaburzenie osobowości często wykazują elementy innych zaburzeń: histrionicznego, *borderline* oraz

antyspołecznego. Powszechnie występuje u nich depresja, a także hipochondria, anoreksja oraz uzależnienia narkotyczne, zwłaszcza od kokainy, która wzmaga manię wielkości[32].

Zaburzenie to występuje na równi u obu płci, choć niektóre badania wskazują na nieznaczną przewagę u mężczyzn. Korelacje rodzinne są dotąd nieznane, brak również danych co do czynników genetycznych lub charakterologicznych, które mogłyby powodować skłonność do narcyzmu. Psychoanalitycy zaobserwowali, że niektórzy narcystyczni dorośli byli rozpieszczani w dzieciństwie: na wszystko im pozwalano i traktowano tak, jakby nie mogli niczego zrobić źle. Inni natomiast, zaniedbywani bądź wykorzystywani uczuciowo albo fizycznie, szukali w manii wielkości psychologicznego „schronienia”[33].

Klinicyści informują o wzroście liczby przypadków narcystycznego zaburzenia osobowości, choć tezy tej nie wspierają dotąd żadne konkretne prace badawcze. Christopher Lash w wydanej w 1978 r. książce Culture of Narcissism twierdzi, że wiąże się to z rosnącą w naszej kulturze rangą wartości indywidualistycznych (w tej książce wiążemy je z typem Pewnym Siebie). „Zgodnie z zasadą, iż patologia jest wyolbrzymioną postacią normy – pisze Lash – tzw. «patologiczny narcyzm» jako zaburzenie charakteru powinien powiedzieć nam coś o narcyźmie jako stylu życia, zjawisku społecznym”[34].

Podtytuł tej głośnej książki brzmi *Amerykański styl życia w dobie malejących wymagań*. Lash twierdzi, że „narcyzm wydaje się optymalną, w pełni realistyczną odpowiedzią na napięcia i niepokoje współczesnego życia [ja! teraz!]. Panujące warunki społeczne sprzyjają wydobywaniu na powierzchnię rysów narcystycznych, obecnych w różnym stopniu w osobowości każdego człowieka. Warunki te wpływają również na model rodziny, która z kolei kształtuje podstawową strukturę osobowości”.

Wybitny psychoanalityk Otto Kernberg, rozważając wpływ społeczeństwa na zaburzenia osobowości, stwierdza: „Niewykluczone, że w czasach gwałtownych przemian i załamania się tradycyjnej struktury społecznej, która nie spełnia już funkcji kompensacyjnej, wzrasta liczba przypadków ciężkich zaburzeń osobowości [w tym narcyzmu]”[35].

Jak postępować z osobami narcystycznymi

Związki z osobami narcystycznymi – skłonnymi do manipulacji, wymagającymi i emocjonalnie zimnymi – należą do najtrudniejszych. W przypadkach umiarkowanych mogą przydać się niektóre rady odnoszące się do osób Pewnych Siebie. Dodatkowe sugestie znajdziesz w przedstawionej niżej historii, która pokazuje, jak pewnej rodzinie udało się dojść do ładu z narcystycznym zaburzeniem osobowości jednego z jej członków. Gdy się z nią zapoznasz, weź pod uwagę, że stres i konflikt mogą wyzwolić najgorsze instynkty w każdym człowieku, ale szczególnie w cierpiącym na to zaburzenie, gdyż nawet w dogodnych okolicznościach ma on kłopoty w kontaktach z ludźmi. Ponieważ w konflikcie z osobą narcystyczną będziesz stroną lepiej panującą nad swoim zachowaniem, to ty powinieneś ustąpić i zmodyfikować swoją postawę. Zachęci ją to do bardziej konstruktywnej reakcji.

Plan „Teściowa”: przypadek Marianny, Mike’a i Mabel
Każde życie ma swoje blaski i cienie, ale największym cieniem w życiu Marianny była teściowa. Od pierwszej chwili znajomości każde spotkanie z matką Mike’a przynosiło Mariannie ból i frustrację. Dziesięć lat temu Mike przyprowadził swą narzeczoną do domu w Atlancie, by przedstawić ją Mabel, swojej owdowiałej matce. Mabel postanowiła wydać dla nich wielkie przyjęcie zaręczynowe w restauracji. Mariannie poradziła, by ubrała się zwyczajnie.

Marianna wyciągnęła z walizki jasną, letnią sukienkę. „Ta będzie w sam raz, kochanie” – powiedziała Mabel. Kiedy Mike i Marianna pojawili się w restauracji, Mabel powitała ich w eleganckiej sukni wieczorowej z czarnymi cekinami.

Marianna poczuła się jak pomoc domowa. „Wyglądasz świetnie – próbował pocieszać ją Mike. – To normalny numer mojej matki. Nie bierz sobie tego do serca”.

Reakcja Mike’a streszcza jego postawę w czasie następnych lat, kiedy Mabel na wszelkie sposoby manipulowała Marianną, tłamsiła ją i demonstrowała swą wyższość. Mike nie życzył sobie rozmawiać o matce. Starał się mieć z nią jak najmniej do czynienia. Zarazem jednak nie chciał z nią zerwać, więc ciężar konfliktu spadał na Mariannę. Choć mobilizowała wszystkie siły, teściowej zawsze udawało się wciągnąć ją w swoją grę.

Młodzi mieszkali w Memphis. Mabel dzwoniła z Atlanty przynajmniej cztery razy w tygodniu. Potrafiła wisieć na telefonie godzinami, bez względu na porę – czy to o północy, czy w niedzielę rano – bez najmniejszego skrępowania. Kiedy Marianna próbowała delikatnie zasugerować, że pora jest nieodpowiednia na rozmowę, Mabel oskarżała ją o egoizm i brak taktu. Nie interesowała się sprawami Marianny, tylko bezustannie ględziła na swój własny temat: jak bardzo cierpi z tego lub innego powodu. Sprawiała przy tym wrażenie, jakby jej dolegliwości były czymś szczególnym i jedynym w swoim rodzaju – jakby nikt nigdy nie cierpiał tak jak ona.

Marianna bardzo starała się pomóc. Proponowała: „Znajdę ci w Atlancie dobrego gastrologa” albo pytała: „Czy próbowałaś używać termoforu?”. Mabel puszczała to mimo uszu. Pewnego razu Marianna wyraziła przekonanie, że Mabel ma po prostu za dużo czasu dla siebie i że dobrze by jej zrobiło, gdyby poświęciła go innym. Teściowa zareagowała z przerażającą furią, wrzeszcząc do słuchawki:

„Jak w ogóle mogłam pomyśleć, że mnie zrozumiesz? Zobacz, co zrobiłaś z moim synem!”.

Kiedy Marianna opowiedziała o tym Mike’owi, mruknął tylko, że to typowe brednie matki. Koniec dyskusji. Marianna pomyślała, że pewnie ma rację, ale przez kilka następnych tygodni zastanawiała się, czy Mike rzeczywiście jest z nią tak szczęśliwy, jak by się wydawało. No bo dlaczego jego matka miałaby naraz powiedzieć coś takiego?

Przez jakiś czas po urodzeniu się bliźniąt Mabel zachowywała się całkiem nieźle. Przychodziła z wizytą przynosząc ostentacyjnie kosztowne prezenty, w rodzaju niemal naturalnej wielkości wypchanego konika. Częściej u nich przesiadywała, jak twierdziła, żeby pobyć z wnukami. Ale gdy dzieci nacieszyły się już prezentami, nigdy nie chciała zostać z nimi sam na sam i nie próbowała nawiązać bliższego kontaktu. Mike i Marianna nie mogli wypuścić się na długo oczekiwany wieczór we dwoje, bo Mabel odmawiała zajęcia się chłopcami. Marianna zaczęła dochodzić do wniosku, że teściowa nie lubi ani jej, ani dzieci. Podzieliła się tym z Mike’em.

„Czy ty tego nigdy nie zrozumiesz? – jęknął zrozpaczony. – Wcale nie chodzi o to, czy ona lubi czy nie lubi ciebie albo dzieci, tylko o to, że nie może znieść, kiedy nie jest pępkiem świata”. Mike nie rozwinął tego wątku, a Marianna nie nalegała.

Marianna często dziękowała niebiosom, że jej własna matka jest kobietą ciepłą i bezpośrednią, dzięki czemu dzieci mogą mieć zdrowe relacje przynajmniej z jedną babcią. Bardzo zbliżyła się do matki po śmierci ojca, która miała miejsce kilka lat wcześniej. Z biegiem czasu coraz bardziej ceniła sobie jej dojrzałą przyjaźń i rozsądne rady.

Był to więc wielki cios dla Marianny, kiedy matka zadzwoniła pewnego dnia ze swego domu w Little Rock i powiedziała, że ma raka płuc. Tego samego dnia odezwała się Mabel. Gdy Marianna dzieliła się z nią smutną wiadomością, ta nagle przerwała: „Czy

słyszałaś już, że były trener Mike'a złamał sobie kark w wypadku samochodowym?".

Marianna rzuciła słuchawkę, nie słuchając dalszej gadaniny Mabel. Nic do niej nie docierało. Przeżyła rodzaj szoku. „Boże – zaczęła się modlić – ocal moją matkę i zabierz w zamian tego potwora". Później miała wyrzuty sumienia z powodu tej myśli, ale odtąd pod byle pretekstem unikała rozmów z Mabel. Teściowa zaczęła więc dzwonić przed śniadaniem, w porze powrotu dzieci ze szkoły albo nawet o pierwszej w nocy.

Ciągnęło się to ponad miesiąc. Marianna czuła, że jeszcze trochę, a oszaleje. Kiedyś odwiedzając matkę w szpitalu rzuciła: „Jeżeli ta kobieta się nie zmieni, ja chyba zwariuję!".

Matka zamyśliła się. W końcu rzekła: „Marianno, myślę, że stawiasz sprawę na głowie. Ta kobieta będzie cię doprowadzała do szaleństwa, dopóki t y się nie zmienisz".

Matka miała rację. Mabel była osobą trudną, ale na pewno niejedyną tego rodzaju w życiu Marianny. Marianna powinna była zdobyć się na odrobinę dystansu i wejrzeć głębiej w postawę teściowej. Powinna była zrozumieć, jakie bodźce nią powodują, i wykorzystać tę wiedzę w bezpośrednich kontaktach.

Mabel żądała dla siebie nieustannej uwagi – jak to zresztą stwierdził Mike. Terapeuta, którego Marianna poprosiła o radę, wyjaśnił, że teściowa cierpi na narcystyczne zaburzenie osobowości i że to pod jego wpływem nie potrafi interesować się nikim oprócz siebie samej. Cała energia Mabel skupia się na podtrzymaniu rozdętego poczucia własnej ważności. Do tego samego celu używa innych ludzi, a zwłaszcza Marianny.

Doprowadzając do tego, że Marianna na własnym przyjęciu zaręczynowym była ubrana jak „kuchta", Mabel zapewniła sobie pozycję gwiazdy. Jej zachowanie na każdym kroku świadczyło, że pragnie za wszelką cenę być jedyną, wyjątkową i przez wszystkich

podziwianą, zawsze „lepszą” niż synowa. Wyglądało na to, że stara się wzbudzić w Mariannie zazdrość. A kiedy ją krytykowano, reagowała wściekłością – typową u ludzi z narcystycznym zaburzeniem.

Przesadne reakcje Mabel stanowią klucz do analizy jej życia wewnętrznego. Krytyka raniła ją tak bardzo, ponieważ w głębi duszy czuła się bezwartościowa, bezbronna, zagrożona i wściekle zazdrościła innym ludziom. Jak wyjaśnił terapeuta, musiała skupiać na sobie uwagę otoczenia, ponieważ jej Ja było zbyt słabe, by utrzymać się bez takiego wsparcia.

Postawa Mabel miała cel – pozwalała jej poczuć się kimś, podczas gdy wewnętrznie doznawała straszliwej niepewności. Kiedy Marianna spojrzała na przykre zachowania teściowej z właściwej perspektywy, przestała brać je sobie do serca.

Stworzenie dystansu emocjonalnego było pierwszym krokiem Marianny na drodze do ułożenia stosunków z Mabel. Następny krok polegał na wyrzeczeniu się myśli, by ją zmienić. Podejmowane przez Mariannę próby udzielenia „pomocy” prowokowały najgorsze reakcje Mabel, jak choćby wtedy, gdy Marianna naiwnie zasugerowała teściowej, by zwróciła się ku innym ludziom – czyli usunęła własną osobę z centrum uwagi.

Krok trzeci polegał na tym, by pogodzić się z postawą Mabel i nie oczekiwać, że się kiedykolwiek zmieni. Zachowanie teściowej stale raniło Mariannę, bo i było nieodmiennie przykre. Należało więc przyjąć raz na zawsze do wiadomości, że Mabel w żadnym razie nie zaopiekuje się dziećmi, zamiast przy każdej odmowie przeżywać wstrząs i gorycz. Podobnie, odkąd Marianna uświadomiła sobie, że Mabel nigdy nie będzie szanować jej uczuć, potrafiła sama decydować, czy ujawnić swój ból.

W kroku czwartym należało dać Mabel to, czego potrzebowała. Pragnęła ciągłego zainteresowania, ponieważ wewnętrznie czuła się

słaba. Trzeba więc było zapewnić jej komfort emocjonalny i unikać starć. Sposobów nie brakowało. Marianna odkryła na przykład, że wcale nie musi angażować się w telefoniczną konwersację; wystarczy po prostu pozwolić Mabel na paplanie o sobie. Mogła więc gotować albo szydełkować ze słuchawką przy uchu, od czasu do czasu wydając potwierdzające chrząknięcie, by teściowa wiedziała, że wciąż jej słucha. Kiedy Mabel przyjeżdżała w odwiedziny, Mike i Marianna od razu chwalili jej wygląd, by nie musiała już dopraszać się komplementów.

Nauka właściwego postępowania z Mabel po dziesięcioleciu cierpień wymagała od Marianny ogromnego wysiłku. Najtrudniejsze było spokojne reagowanie na przesadne zachowania teściowej. Marianna też miała specyficzne cechy osobowości; spory aspekt Oddany utrudniał jej znoszenie krytyki i braku aprobaty. Piąty jej krok polegał na oddzieleniu własnego wzoru osobowości od relacji z Mabel i uświadomienie sobie, w jaki sposób przyczyniał się do pogorszenia sytuacji.

Plan „Teściowa" – jak Marianna nazwała swoje działania – przyniósł pomyślne wyniki. Marianna porzuciła nadzieję, że teściowa kiedykolwiek się zmieni, za to uodporniła się na jej ataki. Napięcie między nimi zaczęło ustępować. Kiedy Mabel przestała odczuwać presję, by zachowywać się przyzwoicie, ku wielkiemu zaskoczeniu Marianny i Mike'a zaczęła ujawniać lepsze cechy. Była spokojniejsza, bardziej zgodna, mniej skłonna do wybuchów gniewu i agresji. Starała się nawet walczyć ze swoim egotyzmem. Parę razy zapytała o zdrowie matki Marianny i słuchała, nie przerywając i nie zmieniając tematu. Marianna doceniła wysiłek, na który zdobyła się teściowa, odrzucając zazdrość o jej uczucia do matki. Aby nie wystawiać Mabel na zbyt ciężką próbę, sama zaczęła mówić o czym innym. I o dziwo, zamiast żalu, że nie mogła poświęcić więcej czasu ważnej dla siebie

sprawie, poczuła zadowolenie, że teściowa obdarzyła ją choć odrobiną uwagi.

Plan „Teściowa” zaowocował też innymi, nieoczekiwanymi korzyściami. W nowej, cieplejszej atmosferze Mike zaczął okazywać więcej czułości nie tylko matce, ale i żonie. Wspólna obu kobietom potrzeba aprobaty i wrażliwość na krytykę kazały mu poprzednio zamknąć się emocjonalnie. Teraz mógł powrócić z wygnania bez obawy, że się sparzy.

26 Obszernie o osobowości narcystycznej traktują wydane po polsku książki Aleksandra Lowena *Narcyzm* oraz Stephena Johnsona *Humanizowanie narcystycznego stylu* (obie: wyd. Jacek Santorski & Co, Warszawa 1995) (przyp. od red. wyd. polskiego).

27 DSM-IV, s. 662.

28 Warto zwrócić uwagę, że możliwa jest konfiguracja, w której osoba narcystyczna nie jest człowiekiem sukcesu, lecz przeciwnie – ofiarą, osobą skrzywdzoną i niespełnioną. Przyjmuje wówczas postawę roszczeniową i agresywną, domaga się szczególnych praw, inwestuje bardzo dużo energii w podtrzymywanie obrazu swojego Ja i łatwo ją zranić krytyką lub odrzuceniem (przyp. od red. wyd. polskiego).

29 M.H. Stone, *Abnormalities of Personality*, New York, W. W. Norton 1993, s. 268.

30 Interesujące studium manii wielkości i depresji można znaleźć w książce Alice Miller *Dramat udanego dziecka* (Jacek Santorski & Co, Warszawa 1995) (przyp. od red. wyd. polskiego).

31 A.T. Beck, A. Freeman, *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, New York, The Guilford Press 1990, s. 249.

32 Dane dotyczące populacji amerykańskiej (przyp. od red. wyd. polskiego).

33 Autorzy są bardzo ostrożni w prezentowaniu niepotwierdzonych do końca teorii. Czytelnika zainteresowanego hipotezami o wpływie urazów z dzieciństwa na rozwój zaburzenia narcystycznego odsyłamy do wymienionych we wcześniejszych przypisach prac Stephena Johnsona i Alice Miller oraz wydanych w Polsce słowników psychoanalizy (przyp. od red. wyd. polskiego).

34 C. Lash, *The Culture of Narcissism*, New York, W. W. Norton 1978, ss. 82 i 101.

35 O.F. Kernberg, Narcissistic Personality Disorder, [w:] *Psychiatry*, vol. 1, red. J.O. Cavenar, Philadelphia, J.B. Lippincott Co. 1978, s. 3.

Rozdział 6

Typ Oddany

„Wierna Żona”

Osoby Oddane charakteryzują się troską o innych: to ona nadaje sens ich życiu. Nie znajdziecie ludzi bardziej kochających, troskliwych, dbałych o wasze potrzeby i uczucia. Jednostka Oddana jest w swej najlepszej odmianie lojalnym, zawsze pomocnym i rozważnym „członkiem drużyny” – czy drużyną tą będzie małżeństwo, rodzina, linia produkcyjna, wydział w biurze, organizacja religijna lub charytatywna, czy jednostka wojskowa. Utożsamia swe potrzeby z potrzebami grupy bądź jej lidera; jej szczęściem jest spełniać pragnienia innych. Osoba Oddana to ktoś, kto mówi ci: „Jestem szczęśliwy, jeżeli ty jesteś szczęśliwa” – i naprawdę tak myśli.

Typ Oddany występuje w naszym społeczeństwie dosyć często wśród osób obu płci. Tradycyjne wychowanie kształtowało i popierało tego rodzaju altruistyczną osobowość głównie u kobiet. Oddana żona o czułym sercu, która żyje sprawami swego męża i zdaje się na niego w najważniejszych decyzjach, a sama poświęca się ognisku domowemu – takie utarło się wyobrażenie. Dziś, kiedy zmienia się rozumienie społecznej roli kobiet, te z nich, u których dominuje Oddany typ osobowości, mogą mieć opory przed ujawnianiem swych cech. Wobec silnej kulturowej presji na niezależność kobiet zarówno w domu, jak i poza nim, Oddane panie mogą wstydzić się swej chęci uszczęśliwiania innych. W tym samym

czasie, gdy kobiety te wojują ze swoimi wzorami osobowości, coraz więcej mężczyzn znajduje przyjemność w uleganiu domatorskim i opiekuńczym skłonnościom, charakterystycznym dla osób Oddanych. Jak się przekonamy, ten typ może przejawiać się na wiele sposobów w różnych osobowościach, męskich i żeńskich, tradycyjnych i niekonwencjonalnych.

Siedem cech charakterystycznych

Oto siedem cech kluczowych przy rozpoznawaniu typu Oddanego. Osoba z silną tendencją do bycia Oddaną będzie częściej i z większą intensywnością przejawiać te zachowania niż ludzie z mniejszą domieszką tego typu.

1. *Zaangażowanie*. Ludzie Oddani bardzo silnie angażują się w związki. Ich trwałość jest dla nich najwyższą wartością. Szanują instytucję małżeństwa, ale także związki nieoficjalne i nie szczędzą wysiłku, by je utrzymać.

2. *Towarzyskość*. Wolą towarzystwo jednej lub większej liczby osób od samotności.

3. *Zamiłowanie do pracy zespołowej*. Częściej podążają za kimś, niż sami przewodzą. Lubią współpracę, szanują autorytety i instytucje. Bez oporów zdają się na innych i przyjmują polecenia.

4. *Pokora*. Podejmując decyzję, wolą odwołać się do opinii innych i skorzystać z ich rad.

5. *Dążenie do harmonii*. Troszczą się, by między sobą a bliskimi budować dobre uczucia. Są uprzejmi, zgodni i pełni taktu.

6. *Spolegliwość*. Liczą się z innymi ludźmi i lubią sprawiać im przyjemność. W interesie ważnych dla siebie osób są gotowi znosić niewygody.

7. *Potrzeba przywiązania*. Związki to dla nich sens życia. Jeżeli stracą najbliższą osobę, wokół której koncentrowały się ich myśli i czyny, potrafią zawrzeć nowe, równie silne więzy z kimś innym.

Typ Oddany w sześciu sferach

Związki: jesteś moim światem

Dla ludzi Oddanych sfera związków jest kluczowa. Inni ludzie stanowią ich rację istnienia, dostarczają celu ich życiu, spełniają ich marzenia. Przywiązanie do kogoś zapewnia im miejsce we wszechświecie i poczucie spełnienia.

Ludzie z przewagą aspektu Oddanego tworzą związki bez trudu i poświęcają się uszczęśliwianiu tych, których wybrali. Zawsze pamiętają o twoich urodzinach. Kiedy jesteś chory, przynoszą ci do łóżka gorący posiłek. Myślą o tobie, wysłuchują cię, wiedzą o wszystkim, co się dzieje w twoim życiu. Są wspaniałymi gospodarzami; dopilnują, by goście dobrze się czuli, by każdy dostał swoją ulubioną potrawę, by konwersacja nie zamarła. Otaczają cię tak troskliwą uwagą, że zdają się uprzedzać twoje życzenia. Dzwoni telefon: to twój Oddany przyjaciel lub członek rodziny, który w jakiś sposób wyczuł, że masz ochotę sobie pogadać.

Dobrze jest być otoczonym tak czułą i niepodzielną uwagą. A kiedy tobie jest dobrze, to dobrze jest także osobie Oddanej. Jednostka o tym typie osobowości zniesie wszelkie trudy i niewygody, aby tylko nie musieli ich znosić jej bliscy. Mąż Harriet, Sidney, spóźnił się na przyjęcie i nie ma już nic do jedzenia. Oddana Harriet oddaje mu swój pełny talerz. Sidney ma poczucie winy przyjmując ofiarę, ale gdyby odszedł głodny, Harriet poczułaby się jeszcze gorzej.

Strażnicy ognia

Ludzie, w których osobowości dominuje aspekt Oddania, zawsze więcej czynią i więcej są gotowi poświęcić dla utrzymania związku niż ich partnerzy. Nie podliczają czasu pracy i nie skarżą się na nierówny podział obowiązków. Weźmy na przykład Maggie. Ona i Lyle są małżeństwem od czternastu lat. Kiedy się poznali, jej fotografie pejzaży miejskich właśnie zaczynały zdobywać sławę. Lyle był studentem kompozycji w jednym z konserwatoriów na Środkowym Wschodzie. Kiedy zrobił dyplom, pobrali się. Maggie była już na progu kariery, podczas gdy kompozycji jej męża nikt jeszcze nawet nie znał, nie mówiąc już o uznaniu. Żeby się utrzymać, Lyle zaczął dawać lekcje gry na fortepianie i skrzypcach, ale brakowało mu do tego cierpliwości. Chciał mieć więcej czasu na własne kompozycje, z dala od hałasu miasta, wydatków i zobowiązań. Maggie podsycała jego marzenia. Wkrótce Lyle dowiedział się o posadzie wykładowcy kompozycji w małej prywatnej szkole na wyspie na wybrzeżu Maine, która w zamian za minimalne obowiązki dydaktyczne dawałaby mu mnóstwo czasu na komponowanie. Kiedy przyszła wiadomość, że został przyjęty, nosił żonę na rękach i płakał z radości.

Dowiedziawszy się od Maggie, że ona i Lyle przenoszą się na małą wyspę, jej przyjaciółka, również artystka, przeraziła się. Jeśli Maggie opuści w tym momencie scenę artystyczną, to na zawsze wyjdzie z obiegu. Poza tym to przecież unikalne pejzaże miast zwróciły na nią uwagę; nie wolno jej rzucić tego wszystkiego w chwili, gdy zaczyna być doceniana.

Maggie nie oponowała. Wiedziała, że bardzo wiele poświęca i mocno to przeżywała (choć nie zdradzała się z tym przed mężem). Mimo to była gotowa pójść za Lyle'em wszędzie. Był przecież jej mężczyzną. „Czy on nie wytrzymałby tu jeszcze kilka lat, aż wyrobisz

sobie nazwisko?" – spytała przyjaciółka. Maggie wzruszyła ramionami: „Nie wiem, nigdy go o to nie pytałam".

Kontrakt Lyle'a wygasł po roku. Ponieważ Lyle czuł się na wyspie szczęśliwy i dobrze mu się tu pracowało, zdecydowali się pozostać. Lyle przyjął pracę nieetatowego nauczyciela w szkole muzycznej; jego pensja nie była zbyt wysoka. Maggie musiała więc zatrudnić się jako reporter i fotograf w lokalnym tygodniku. Na posadzie tej jest od dziesięciu lat; tylko trzy razy brała trzymiesięczny urlop z okazji narodzin kolejnych dzieci. Obowiązek opieki nad dziećmi spoczywa w całości na niej, choć Lyle pomaga jej, ilekroć go o to poprosi. Dwa razy urządziła wystawę swoich fotografii z życia wyspy w małej galerii sztuki, która otwiera się latem, licząc na turystów. Jej prace są bardzo dobre, ale przestała się liczyć w świecie artystycznym. Trudno powiedzieć, co Maggie myśli w głębi duszy o utraconych szansach. Niewiele mówi o sobie. Listy, które wysyła do starych znajomych, pełne są wiadomości o mężu i dzieciach. Lyle jest bez wątpienia środkiem jej świata. Być może nigdy nie będzie sławnym kompozytorem. Ale Maggie w niego wierzy. Bez względu na to, co starzy przyjaciele myślą o jego wpływie na Maggie, nie ma wątpliwości, że podporządkowała mu swoje życie z własnej, nieprzymuszonej woli.

Równowaga sił

Lyle wcale nie jest potworem. Kocha żonę głęboko i to jej zadedykował wiele swoich kompozycji. Często dziękuje niebiosom za to, że zesłały mu taką kobietę. Radzi się Maggie we wszystkim i gdyby choć raz powiedziała: „Nie, to mi się nie podoba", na pewno przemyślałby sprawę ponownie. Jednak typowe zagrożenie dla osoby Oddanej polega na tym, że zwiąże się z partnerem dominującym, spragnionym władzy. To dlatego, że automatycznie przyjmuje w związkach rolę pasywną i opiekuńczą. Przy kluczowych decyzjach woli polegać na osądzie najważniejszej osoby swego życia. Związki

z jednostkami Oddanymi są szczęśliwie wolne od walk o władzę. Zaufanie jest najważniejsze, autorytet w rodzinie jasno określony, więc nierzadko podejmowanie decyzji sprowadza się do słów: „Co tylko zechcesz, kochanie". Taki układ może nieźle funkcjonować pod warunkiem, że osoba Oddana nie poświęca swych najważniejszych celów (co przydarza się zwłaszcza tym z dużą domieszką typu Ofiarnego), a partner jest odpowiedzialny, nie ma poważnych problemów osobowościowych i nie nadużywa jej oddania.

Mąż dla Karoliny

Czymś zwykłym wydają się związki, w których rolę biernego, Oddanego partnera pełni kobieta. Tymczasem równie dobrze może funkcjonować układ, w którym słabszym partnerem jest mężczyzna. Kobiety o władczej osobowości – takie jak Karolina, którą poznaliśmy w rozdziale 1 – mogą wiele zyskać, wiążąc się z mężczyznami o silnych tendencjach Oddania.

Pomimo sporadycznych kaprysów fortuny Karolina zawsze odnosiła sukcesy w sferze zawodowej. Ale nie w życiu prywatnym. Jednym z powodów była jej osobowość, zmuszająca ją do koncentrowania się na pracy. Innym powodem było jednak to, że jako osoba umiarkowanie Pewna Siebie zawsze czuła pociąg do ludzi sukcesu i władzy. Związki z takimi mężczyznami najczęściej kończyły się bezowocnymi sporami o to, „kto tu rządzi". Nawet jeżeli stosunki układały się bardziej pokojowo, Karolinę męczyło łączenie pracy w biznesie z tradycyjnie kobiecymi obowiązkami – gotowaniem, organizowaniem życia towarzyskiego, prowadzeniem domu. Potrzebowała kogoś, kto zatroszczyłby się o jej potrzeby. Przywykła do myśli, że to beznadziejna sprawa.

Od czasu spotkania opisanego w rozdziale 1 Karolina zaczęła pracować w firmie eksportowej. Niedawno została jej prezesem i w wieku czterdziestu czterech lat, ku wielkiemu zaskoczeniu rodziny i przyjaciół, poślubiła Oddanego Jerry'ego. Wszyscy wiedzieli, że

prędzej czy później awansuje na szefa jakiejś firmy, ale nikt (a najmniej sama Karolina) nie spodziewał się, że kiedykolwiek wyjdzie za mąż.

Jerry'ego poznała w kurorcie narciarskim. Przeżyli tygodniowy romans. Okazał się najczulszym kochankiem i świetnym kompanem, gotowym zrobić dla niej wszystko. Przystojny i pełen uroku, Jerry nie był jednak w typie Karoliny. Jakoś sobie radził jako informatyk-konsultant, ale znacznie bardziej niż pieniądze i kariera zajmowało go gotowanie, majsterkowanie i sport. Kiedy skończył się krótki urlop, Karolina sądziła, że więcej się nie zobaczą.

Jerry jednak, ku jej niezadowoleniu, nie chciał dać za wygraną. W końcu zgodziła się na randkę z nadzieją, że tego wieczoru w końcu się od niego uwolni. Jerry zrobił jej fantastyczny masaż pleców, a seks sprawił jej niewiarygodną przyjemność. Umawiała się więc z nim nadal i powoli zaczęła przyzwyczajać się do jego ciepłej, uspokajającej i niekrępującej obecności, choć wstydziła się przyznać się do tego znajomym i rodzinie. Bała się zarzutów, że „wzięła Jerry'ego pod pantofel" albo że „złapała pierwszego lepszego", ponieważ to ona dominowała w związku, podejmowała większość decyzji i sama niemal za wszystko płaciła. Jerry zajmował się konkretnymi sprawami: naprawą samochodu, gotowaniem, remontem dachu, sprzątaniem.

A jednak była szczęśliwa – jak z żadnym innym mężczyzną. Zwróciła się do psychoanalityka, u którego od lat bywała na konsultacjach, w nadziei, że wyperswaduje jej ten „niewłaściwy" układ. Myliła się. Terapeuta pomógł jej otworzyć się na odnalezione wreszcie szczęście, na które od dawna zasługiwała.

Zanim Karolina zdecydowała się w końcu wyjść za Jerry'ego, długo przeżywała rozterkę. Miała jeszcze jeden krótki romans z wysoko postawionym bankierem. Ciągle darli ze sobą koty, seks był marny i nikt nie czekał na nią z obiadem, kiedy wracała z pracy.

Zatęskniła za Jerrym – którego jej niewierność głęboko dotknęła – i uświadomiła sobie, że nie chce go stracić.

Jerry natychmiast odżył. Nie ma dla niego bowiem większej rozkoszy niż uszczęśliwianie tej cudownej, nieprzeciętnej, stale aktywnej, robiącej karierę kobiety. Uważa, że są dobrym małżeństwem – lepszym niż wiele innych. Ma nadzieję, że tak już pozostanie, wciąż jednak lęka się, że prędzej czy później Karolinę odciągnie od niego „jakiś typ na stanowisku". On sam nie wyobraża sobie, by mógł stracić dla niej zainteresowanie, chociaż jest od niej młodszy o jedenaście lat.

Partner na piedestale

Ludzie Oddani rzadko nużą się swoimi partnerami. Idealizują ich i umieszczają na piedestale (jak zresztą większość ważnych dla siebie osób). Uczynią wszystko, by ich w tej pozycji utrzymać. Potrzebują tego: w ten sposób sami czują się pewniej i swobodniej. Lubią wciągać partnera w swoje prywatne sprawy i we wszystkim zasięgają jego opinii: „Jak ci się podoba ta sukienka?", „Jak sądzisz, czy powinienem sprzedać akcje i kupić obligacje?", „Chcę zmienić tapetę w pokoju. Czy mógłbyś wpaść i powiedzieć mi, jaką byś wybrał?".

Często ta idealizacja partnera przybiera postać subtelniejszą, zwłaszcza u osób o osobowościach bardziej złożonych niż Jerry'ego i Maggie. Przyjrzyjmy się Alanowi, który prowadzi niewielką firmę przewozową. W pracy sam podejmuje decyzje, którym podporządkowują się podwładni. W domu jednak przejawia znacznie więcej cech typu Oddanego. Pozwala swojej żonie Joannie decydować o większości rodzinnych spraw, łącznie z chodzeniem do kościoła. Nie jest szczególnie religijny, wolałby w tym czasie pograć w golfa, ale nie odważyłby się sprzeciwić Joannie w czymś, co jest dla niej ważne.

Stres!

Problemy we współżyciu to poważne źródło stresu dla osoby Oddanej – tylko zerwanie jest jeszcze gorsze. Ludzie tego typu bardzo przejmują się krytyką i czują się osobiście odpowiedzialni za wszystko, co nie układa się w związku. Większą niż inni wagę przywiązują do wierności partnera. Kiedy obawiają się o całość związku, wpadają w niepokój i depresję, tylko szczególna czułość i uwaga partnera może im przywrócić poczucie bezpieczeństwa. Osoba Oddana radzi sobie ze stresem w ten sposób, że bierze na siebie obowiązek naprawy sytuacji: jej celem jest przecież uszczęśliwiać innych. Niestety, często pogłębia to tylko problem. Już wcześniej doprowadzała partnera do rozpaczy uległością i brakiem inicjatywy. Teraz oczekiwałby od niej nieco siły charakteru. Tymczasem poczucie zagrożenia może popchnąć osobę Oddaną do skrajności. W odpowiedzi na pytanie w rodzaju: „Gdzie chciałbyś dzisiaj zjeść kolację?", wyciska z siebie co najwyżej: „Gdzie tylko zechcesz...".

Osoba Oddana przeżywa koniec związku – czy z powodu zerwania, czy śmierci partnera – jakby to był koniec świata. Nie czuje się dobrze sama ze sobą; pojawia się wówczas realne ryzyko depresji. Rzeczywiste natężenie aspektu Oddanego w osobowości często nie ujawnia się, dopóki nie dojdzie do tego strasznego wydarzenia. Partnerowi może sprawiać satysfakcję, że to on odpowiada za rodzinę. Kiedy go jednak zabraknie, osoba Oddana, dotąd żyjąca pod jego ochronnym parasolem, odkrywa nagle, że jest zupełnie nieprzygotowana do podejmowania decyzji i przejawiania inicjatywy niezbędnej w samodzielnym życiu.

Ludzie Oddani po utracie partnera pragną jak najprędzej zapełnić pozostałą po nim pustkę. Niekiedy przerzucają się od jednego przypadkowego związku do drugiego, żeby tylko uniknąć kilku miesięcy samotności. Skłonność do szybkiego wiązania się na nowo

wyraźnie świadczy o obecności typu Oddanego w profilu osobowościowym. Mimo wszystko zdolność do tworzenia nowych związków przemawia na korzyść osób Oddanych. Niektórzy ludzie – na przykład Czujni i Wrażliwi – radzą sobie bowiem z bólem utraty, unikając jakichkolwiek nowych okazji do zakochania się.

Oddani rodzice

Nie ma troskliwszych rodziców niż osoby Oddane, zwłaszcza w pierwszych latach życia dziecka. Są nadzwyczaj wrażliwe na potrzeby i uczucia swoich pociech i zajmują się nimi bez słowa skargi. Tak doskonale rozumieją i zaspokajają dziecięcą potrzebę zależności, że pojawia się niebezpieczeństwo nadopiekuńczości. Mogą próbować utrzymać dziecko w zależności także później, gdy będzie podejmować pierwsze kroki w kierunku autonomii. Oddani rodzice muszą więc pamiętać, że ich zadaniem jest pomóc dziecku zakosztować smaku niezależności. Osoby Oddane samotnie wychowujące dzieci mogą mieć problemy z podejmowaniem ważnych decyzji nie tylko we własnym, ale także w ich imieniu. Na ogół jednak umiarkowanie Oddani rodzice tworzą zgodną i szczęśliwą rodzinę i pozostawiają u potomków jak najlepsze wspomnienia.

Dobór partnera

Ludzie Oddani nie są wymagający i mogą przypaść do gustu osobie z praktycznie dowolnym typem osobowości. Mają dar odkrywania cudzych pragnień i spełniają je. Mimo to nie wszystkie ich związki otacza pozytywna aura. Ponieważ przyjmują, w większym lub mniejszym stopniu, postawę uległości i pozwalają partnerowi przewodzić, muszą wystrzegać się ludzi cierpiących na niektóre zaburzenia osobowości, w rodzaju sadystycznego czy antyspołecznego. W takim związku mogliby być wykorzystywani, a nawet krzywdzeni.

Prawdopodobnie najlepszym partnerem dla osoby Oddanej będzie jednostka Sumienna, która lubi kierować i robić wszystko jak należy; przykładem udanego związku tego rodzaju są Karolina i Jerry. Ktoś z umiarkowaną domieszką typu Czujnego, który również lubi stać u steru, potrafi docenić szacunek osoby Oddanej; na pierwszy plan wysuwa on potrzebę lojalności, a tę Oddany partner jest w stanie zaspokoić bez problemu. Częste i zwykle udane są także związki osoby Władczej z Oddaną, o ile żaden z tych typów nie przybiera formy skrajnej i o ile partner Władczy potrafi powstrzymać się od wykorzystywania uległości drugiej strony.

Dobrze udają się także związki z ludźmi Poważnymi. Partner Poważny, choć krytyczny, jest stabilny i obliczalny, zaś osoba Oddana przyjmuje krytykę i pod jej wpływem jeszcze usilniej pracuje dla dobra związku. Przy tym Poważni lubią, kiedy się im nadskakuje. W obliczu trudności są jednak skłonni do depresji, podobnie jak osoby Oddane. Pesymizm Poważnego partnera może źle wpłynąć na sposób widzenia świata przez jednostkę Oddaną.

Osobę Pewną Siebie zachwyca okazywana mu przez Oddanego partnera atencja: „Ależ najpierw ty". Taki związek może jednak nie być najkorzystniejszy dla kogoś z silnie Oddaną osobowością, nie znajdzie w nim bowiem potrzebnego mu poczucia bezpieczeństwa. Osoba Oddana będzie pociągać także jednostkę Awanturniczą, ta jednak ma tendencję do skoków na boki, co zbyt stresuje partnera. Zarówno ludzie Wygodni, jak i Oddani nie lubią obejmować kierownictwa w związku, co zazwyczaj prowadzi do niestabilnych układów. Jednostkom Dramatycznym za bardzo brakuje pewności siebie, by mogły obdarzyć nią Oddanego partnera. Typ Wrażliwy ma jeszcze więcej wspólnego z Oddanym, nie jest więc w stanie zapewnić mu tak bardzo potrzebnego oparcia. Wreszcie jednostki Zmienne – choć mają wiele potrzeb, których spełnianiem Oddany

partner może się gorliwie zająć – okazują się dla niego z b y t zmienne.

Na koniec trzeba powiedzieć, że nie należą do rzadkości związki dwojga ludzi Oddanych, choć mogłoby się zdawać, że nie mogą oni polegać na sobie nawzajem. Jeśli jednak żaden z partnerów nie jest skrajnie Oddany, to mogą zdawać się na siebie w poszczególnych sferach życia, na przykład jeden dominuje w domu, drugi w innych sytuacjach. Może też być tak, że jeden z partnerów ma w osobowości pewną domieszkę typu bardziej stanowczego i asertywnego.

Emocje, samokontrola, rzeczywistość: Ja na uwięzi

Ludzie Oddani znajdują satysfakcję w przywiązaniu, więc ich poczucie własnego Ja jest raczej słabe. Wcale jednak nie muszą prezentować się jako osoby niepewne siebie czy delikatne. Wiele jednostek umiarkowanie Oddanych prowadzi życie aktywne i twórcze – jak długo pozostają w związku szczęśliwym, czułym i opartym na wzajemnym szacunku. Osoby z wyjątkowo silną domieszką typu Oddanego często jednak mają poczucie, że nie dorastają do idealizowanego przez siebie partnera. Mają wówczas opory przed wyrażaniem własnej opinii, w przypadkach skrajnych mogą zmieniać poglądy, by pasowały do cudzych, a nawet próbują zgadywać, jakich poglądów inni od nich oczekują. Ludzie tego typu, jeśli nie są z nikim związani, skłonni są sądzić, że coś jest z nimi nie w porządku.

Osoby Oddane często postrzegają siebie i partnera jako jedność. Kiedy więc Oddana żona mówi: „Chyba nie pojedziemy w tym roku na zjazd producentów zabawek”, ma na myśli, że nie wybiera się na zjazd jej mąż (który skądinąd nigdy nie brał jej ze sobą). Podobnie małżonka weterynarza, pełniąca funkcję jego sekretarki, wprowadza w błąd telefonującego klienta, odpowiadając: „Jesteśmy teraz w gabinecie zabiegowym”.

Ludzie o tym typie osobowości potrafią być otwarci i stabilni emocjonalnie, jeżeli są z kimś związani. Jeżeli ich związek się chwieje lub ulega zerwaniu, łatwo wpadają w niepokój, przygnębienie, a nawet depresję.

Potrafią okazywać i przyjmować miłość – to ich dar. Z trudnością przychodzi im natomiast wyrażanie silnych uczuć negatywnych, zwłaszcza gniewu, jeżeli prowadzi to do konfliktu z osobą, na której im zależy. Czując gniew, nie okażą tego wprost; będą raczej ponurzy, milczący, zachowają w sercu urazę.

Panowanie nad sobą na ogół nie sprawia im kłopotu, zwłaszcza jeśli ich związek dobrze się rozwija. Kiedy zaczynają się problemy, odczuwają zwiększoną potrzebę bezpieczeństwa. Po utracie partnera mogą zwrócić się ku symbolicznym substytutom, jak przejadanie się. Gdy tylko jednak znajdą nową gwiazdę swego życia, porzucają złe nawyki.

Dla osoby Oddanej zewnętrzny świat jest pełen zagrażających jej potęg. Innymi słowy, jest to świat, w którym czuje się ona – nie w pełni to sobie uświadamiając – kimś małym i zależnym niczym dziecko, znacznie mniej ważnym i znaczącym od wyidealizowanych osób z jej otoczenia.

Sfera pracy: w służbie innym

Ludzie Oddani są zwykle dobrymi, wytrwałymi pracownikami, którzy zrobią wszystko, by zadowolić swego szefa. Łatwo się podporządkowują i współpracują z innymi, nie muszą podkreślać swojego wkładu w wykonaną pracę i nie zgłaszają pretensji do zasług czy chwały. Jeśli ich życie zawodowe przebiega gładko, oczekują częstych wyrazów uznania. Dobrze im się pracuje pod kierownictwem szefów Sumiennych, którzy lubią w pełni kontrolować działania podwładnych. Szef Pewny Siebie natomiast, o ile z jednej strony docenia lojalną i wolną od chęci współzawodnictwa naturę

osoby Oddanej, to z drugiej oczekuje inicjatywy i niezależności przekraczającej jej możliwości.

Ludzie, w których osobowości przeważa aspekt Oddany, wolą unikać „pasa szybkiego ruchu”: nie angażują się w konkurencję i nie rwą się do podejmowania decyzji. Ponieważ jednak umieją zgodnie współpracować i sprawnie wykonują polecenia, awansują niekiedy na stanowiska wymagające obcej im stanowczości i kreatywności w podejmowaniu decyzji. W tego rodzaju pracy, niestety, często się nie sprawdzają.

Styl zarządzania

Osoba z przewagą typu Oddanego będzie raczej unikać stanowisk kierowniczych. Ponieważ jednak typ ten występuje powszechnie w mieszanych wzorach osobowościowych, wielu szefów przejawia pewne jego cechy. Umiarkowanie Oddani zwierzchnicy są wrażliwi i przyjacielscy, troszczą się o pracowników i dodają im otuchy. Gotowi są do wielu ustępstw, byle praca w ich firmie była przyjemna i satysfakcjonująca. Skwapliwie okazują wdzięczność za dobrze wykonane zadanie. Często udzielają podwładnym swych uprawnień lub zasięgają ich opinii przy podejmowaniu decyzji. Zanadto natomiast przejmują się tym, co sądzi o nich personel, więc w konfliktowej sytuacji nie zawsze potrafią okazać stanowczość. Mógłby im w tym pomóc trening asertywności.

Kariera dla osoby Oddanej

Ludzie Oddani najlepiej czują się w pracy polegającej na wykonywaniu wyraźnych poleceń lub zaspokajaniu potrzeb innych. Dobre przykłady to stanowisko sekretarki, praca w przedsiębiorstwie rodzinnym, bezpośrednia obsługa klienta, niższe stanowisko kierownicze w dużej korporacji. Osoby tego typu wybierają spontanicznie zawody o charakterze służby: są pielęgniarkami, pedagogami, pracownikami społecznymi. Domieszka typu Oddanego,

byle w równowadze z innymi typami osobowości, może też przydać się psychoterapeucie. Oddani ochotnicy są darem niebios dla wszelkich agencji usługowych, gdzie nigdy dosyć ludzi gotowych wiele dawać z siebie innym.

Jeśli typ Oddany dominuje w twojej osobowości, trzymaj się z daleka od zawodów nie wymagających kontaktów z ludźmi, a także tych, których istotą jest podejmowanie decyzji i odpowiedzialność za ich realizację.

Jak postępować z osobą Oddaną

1. Osoba Oddana pragnie pomagać innym i uszczęśliwiać ich. Nie broń jej tego i nie miej poczucia winy, że się na to godzisz. Po prostu korzystaj.

2. Nie zakładaj, że przywiązanie tej osoby jest ci dane raz na zawsze. Być może tak sprawnie odgaduje twoje pragnienia i tak skwapliwie ci ustępuje, że nie dostrzegasz jej własnych, niewyrażonych i niespełnionych potrzeb i tęsknot. Ludzie Oddani często sprawiają wrażenie bardziej asertywnych i pewnych siebie, niż są w rzeczywistości. Kiedy czegoś od ciebie chce, może nawet o to nie poprosić. Będzie raczej oczekiwać, że odgadniesz jej pragnienie, jak ona odgaduje twoje. Potrzebą numer jeden osoby Oddanej jest pewność i bezpieczeństwo. Jest niezwykle wrażliwa na twoje uczucia; okazuj jej miłość i uznanie szczerze i jak najczęściej. Jeżeli jest twoim podwładnym, nie szczędź jej słów aprobaty, gdy dobrze wykona pracę, i zastanów się, czy nie zasłużyła na podwyżkę. Osoba Oddana niechętnie bowiem prosi o cokolwiek dla siebie. Może sądzić, że po prostu tak nisko ją cenisz.

3. Pamiętaj, że krytyka czy nagana zapewne nie wywoła u osoby Oddanej reakcji konstruktywnej. Prędzej pogrąży ją w samozwątpieniu i poczuciu winy. Próbując rozwiązać konflikt z taką osobą lub pomóc jej w kłopotach osobistych, zapewnij jej przede wszystkim maksymalne poczucie bezpieczeństwa. Nie pozwól, by swoim zwyczajem wzięła na siebie całą winę za to, co się między wami nie układa. Dążenie do bezpieczeństwa nie może jednak odbyć się kosztem rozwiązania problemu.

4. Zachowaj dystans do opinii twojej osoby Oddanej. Im silniejsza u niej ta cecha, tym gorliwiej będzie dopasowywać swe sądy do tego, co jej zdaniem chciałbyś usłyszeć. Jej prawdziwe, choć skrywane poglądy mogą być zupełnie inne. Kiedy pytasz: „Może w tym roku zrobimy sobie dla odmiany wakacje pod namiotem?", Oddany partner, słysząc entuzjazm w twoim głosie, zapewne odpowie: „Świetnie!". W rzeczywistości może wolałby wybrać się na wycieczkę statkiem. Jeśli nie upewnisz się, że naprawdę podziela twoje upodobania, możesz ugrzęznąć na łonie natury z naburmuszonym towarzyszem.

Typ oddany: wzmocnij swe atuty

Potrafisz kochać i obdarzać innych. Masz doskonałą świadomość potrzeb i odczuć innych ludzi. Teraz zwróć uwagę na siebie, zastanów się, jak mógłbyś dogodzić sobie. Postaraj się, żeby inni dowiedzieli się, kim naprawdę jesteś i co mogliby dla ciebie uczynić.

Jesteś urodzonym dyplomatą i lubisz budować zgodę między ludźmi. Zbyt często jednak zgadzasz się w tym celu ze wszystkim, co mówią ważne dla ciebie osoby, odrzucając własne poglądy.

Ryzykujesz, że osobom, na których opinii ci zależy, wydasz się mało interesujący.

Ćwiczenie 1. Kiedykolwiek ktoś spyta cię o zdanie, powiedz szczerze, co myślisz. Na przykład jeśli partner pyta, co chciałbyś robić dziś wieczorem, n i g d y nie odpowiadaj: „Co chcesz – wszystko mi jedno". Zastanów się nad odpowiedzią. Jeśli nic ci nie przychodzi do głowy, odpowiedz: „Jeszcze nie wiem, ale pomyślę nad tym".

Twój Oddany typ osobowości może utrudniać ci nie tylko wyrażanie poglądów, ale także gniewu; boisz się, że byłoby to zabójcze dla twojego związku. Wypieranie gniewu może jednak doprowadzić cię do wyrażania negatywnych uczuć pośrednimi sposobami: przygnębieniem, bólem głowy, brakiem komunikatywności. To może jeszcze skuteczniej niszczyć związek.

Ćwiczenie 2. Zrzuć z siebie ten ciężar. Wyraź swój gniew wprost. Powiedz, co cię złości i dlaczego; nie pozwól, by wyparty gniew wypaczał twoje zachowanie. Jeśli nie możesz się na to zdobyć, zacznij od sporządzenia listy wszystkich rzeczy, które cię denerwują. Potem, kiedy będziesz sam, wyobraź sobie, że osoba, na którą jesteś zły, jest z tobą w pokoju i że wygarniasz jej wszystko, co ci leży na wątrobie.

Osoby Oddane, takie jak ty, wolą polegać na innych ludziach przy podejmowaniu decyzji. Godzenie się na wszystko, czego chcą inni, może – jak w przypadku Aleksandra A., którego historię za chwilę poznamy – prowadzić do niezadowolenia z rezultatów decyzji, natychmiast albo po latach. Podejmowanie decyzji jest niezbędną umiejętnością życiową; bez niej po utracie osoby, na której polegałeś, pozostajesz bezbronny i bezwolny.

Ćwiczenie 3. Ćwicz podejmowanie decyzji. Za każdym razem, kiedy zechcesz zwrócić się do kogoś o opinię lub radę, wstrzymaj się

i zastanów, czy nie stać cię na samodzielne postanowienie lub znalezienie odpowiedzi. Jeśli jest to dla ciebie poważnym problemem, skoncentruj się najpierw na sprawach błahych (np. w co się ubrać, który film obejrzeć, do jakiej restauracji pójść). Kiedy zacznie ci to wychodzić, spróbuj z istotniejszymi decyzjami (jak kwestia zmiany pracy).

Ludzie Sumienni też miewają kłopoty z podejmowaniem decyzji – wykorzystaj ćwiczenia 2 i 3 z rozdziału 4 (s. 85). Zwróć uwagę, jak przełamał swoją niechęć do decydowania Aleksander. A skoro już zapożyczamy ćwiczenia odnoszące się do innych typów, wykorzystaj również ćwiczenie 7 dla typu Wrażliwego – za każdym razem, kiedy ktoś cię krytykuje, spróbuj spojrzeć na siebie z boku i obserwuj własne reakcje (s. 204).

Ćwiczenie 4. Twoje poświęcenie dla rodziny i partnera jest godne podziwu. Zadbaj jednak, by przy tym nie poświęcać wszystkich innych swoich zainteresowań.

Znajdź sobie jakieś prywatne zajęcia lub wróć do kiedyś praktykowanych. Wybierz się raz w tygodniu na kręgle, wstąp do organizacji charytatywnej albo do ochotniczej straży pożarnej, zgłoś się jako wolontariusz do pracy w miejscowym szpitalu, zapisz się do szkoły wieczorowej – słowem, rób to, na co masz ochotę. Potrzebujesz związków ze światem zewnętrznym, żeby zachować równowagę i uniknąć nadmiernej zależności od partnera.

Pamiętaj, że w naszych czasach zanikają rozbudowane więzi rodzinne, na których dawniej można było polegać, kiedy zbliżała się starość albo samotność. Teraz tak już jest, że im lepiej nauczysz się troszczyć o siebie, tym łatwiej będzie ci zachować godność i niezależność u schyłku życia.

Ćwiczenie 5. Rozwijaj życiowe umiejętności, których ci brakuje. Na przykład zapoznaj się z zasadami rachunkowości, samodzielnie

rób zakupy i gotuj posiłki. Dowiedz się, jak kupować samochód, jak się najkorzystniej ubezpieczyć, jak załatwiać rezerwację w hotelu i jak organizować przyjęcia – jeżeli normalnie załatwia te sprawy twój partner. Prędzej czy później to wszystko spadnie ci na głowę, kiedy partner zachoruje lub umrze. Będzie ci wtedy łatwiej, jeśli zawczasu nauczysz się, co i jak trzeba robić.

Ćwiczenie 6. Jeżeli masz zwyczaj rzucać się na ślepo w nowy związek, kiedy tylko stary się zakończy, spróbuj się temu oprzeć – obojętne, jak bardzo cię ktoś pociąga. Działaj bez pośpiechu. Poczuj się osobą samodzielną i niezależną. Jeżeli życie na własną rękę budzi w tobie niepokój, potraktuj to jako ból dojrzewania. Wykorzystaj ćwiczenia 2–9 dla typu Wrażliwego (s. 203–205); nauczysz się z nich techniki zwalczania lęku.

„Czy to już wszystko?”: przypadek Aleksandra A.

Aleksander A., którego poznaliśmy w rozdziale 1, to ciężki przypadek syndromu czterdziestolatka. Na jego wzór osobowościowy składa się przede wszystkim typ Oddany, z wpływami typów Sumiennego, Wygodnego i Poważnego. Zwróćcie szczególną uwagę na to, jak skłonności charakterystyczne dla typu Oddanego przyczyniły się do obecnego kryzysu w jego życiu.

Objawy wystąpiły wkrótce po jego trzydziestych dziewiątych urodzinach. Aleksander A., dyplomowany doradca finansowy, obudził się pewnego ranka i zadał sobie pytanie: „Czy to już wszystko, czego mogę się spodziewać od życia?”

Leżał w łóżku przygnębiony jakąś nieokreśloną myślą. Wstał i podczas golenia przyjrzał się uważnie swojej twarzy w lustrze. Spodobało mu się to, co zobaczył. Taką właśnie twarz chciał mieć w trzydzieste dziewiąte urodziny: o silnie zarysowanych brwiach i głębokich, wrażliwych oczach. Spodobała mu się nawet lekka

siwizna, która niedawno pojawiła się na skroniach. Wraz ze schludnie przystrzyżonym wąsikiem sugerowała życiową mądrość.

Westchnął. Oczekiwał przecież czegoś więcej. Trzydzieści dziewięć lat to początek wieku dojrzałego. Mężczyzna w tym okresie życia powinien mieć poczucie siły, spełnienia i satysfakcji z osiągnięć. Tymczasem on z dnia na dzień był coraz mniej zadowolony ze swego życia. Ale nie potrafił powiedzieć dlaczego.

Nie to, żeby mu się nie wiodło. Niedługo miał przejąć kierownictwo prosperującej firmy rodzinnej. Jego związek z Arlene, z którą mieszkał od sześciu lat, był udany. Wspólne życie to był jej pomysł – ale on się nie sprzeciwił. Ostatnio Arlene zaczęła napomykać, że powinni się pobrać. Miała trzydzieści pięć lat i pragnęła mieć dzieci. Aleksander nie widział właściwie powodu do odmowy – nie miał nic przeciwko dzieciom. Jeżeli jego biznes będzie kwitł tak jak dotychczas, mógłby bez trudu utrzymać rodzinę. Mimo to myśl o tej różowej przyszłości przeszywała go dreszczem. „Czy to już wszystko, co mi życie przyniesie?”

Aleksander określił to jako swój kryzys wieku średniego. Powiedział Arlene, że ma uczucie znudzenia i niezadowolenia, zwłaszcza w pracy. Przyznał się, że po prostu nienawidzi swojego biura. Zaczęli o tym rozmawiać; doszli do zgodnego wniosku, że Aleksander przechodzi „okres”, który każdy musi przetrzymać około czterdziestki. Po dziesięciu czy piętnastu latach pracy dla osiągnięcia obecnej pozycji trudno od człowieka oczekiwać dawnego entuzjazmu. Ale trzeba iść dalej, trzeba do tego przywyknąć – uznali.

Jak sam Aleksander przyznał, próbując poprawić sobie nastrój, jego praca miała niewątpliwe zalety. Lubił przebywać wśród ludzi, lubił zwłaszcza kontakty z klientami. Niektórzy z nich byli jak członkowie rodziny. Czas składania zeznań podatkowych, choć pełen zajęć i pośpiechu, oznaczał zarazem miesiące rozmów z klientami o blaskach i cieniach minionego roku. Lubili mu się zwierzać. Cenili

jego rady w sprawach osobistych i zawodowych. Ufali mu. Był uważnym słuchaczem i traktował ich poważnie.

Jeden z jego klientów nazwał go nawet raz „swoim psychoanalitycznym księgowym". Nieszczęśliwie powiedział to w obecności ojca Aleksandra, którego to oburzyło. Ten aspekt usług zawsze irytował ojca, który uważał, że Aleksander więcej uwagi poświęca emocjonalnym potrzebom swych klientów niż ich formularzom podatkowym. Aleksander był zdania, że zainteresowanie okazywane klientom nie przynosi uszczerbku jego pracy. Było mu przykro, że ojciec chciałby go pozbawić tego, co przynosiło mu największą satysfakcję.

Aleksander i Arlene zgodzili się, że nigdy nie osiąga się ideału. Aleksander znalazł swoją drogę w życiu i będzie nadal nią podążał.

Mimo to jego samopoczucie nie uległo poprawie. Resztę życia wyobrażał sobie jako długi, ponury korytarz z jednymi tylko drzwiami na końcu. Zbierał siły, by przejść przez ten korytarz z godnością. W głębi duszy piastował jednak marzenie o ucieczce od codziennej, śmiertelnej nudy, a zarazem czuł, że nie jest to męska postawa i wstydził się tego. Czuł się okropnie.

Poszedł po radę do psychiatry.

Aleksander zgłosił się na terapię, ponieważ uważał, że coś jest z nim nie tak – inaczej dlaczego miałby czuć się nieszczęśliwy, skoro jego sprawy tak dobrze się układają? Badanie osobowości nie wykazało zaburzeń, był w niej jednak wzór, który już wiele lat wcześniej przygotował grunt pod obecny kryzys. W osobowości Aleksandra przeważał typ Oddany, obecna była także znaczna domieszka typu Sumiennego i mniejsze domieszki typów Wygodnego oraz Poważnego. Typ Oddany przejawiał się między innymi w pozostawianiu większości ważnych decyzji życiowych rodzicom i Arlene, w osobistym podejściu do klientów i w lęku przed samodzielnym prowadzeniem firmy. Dla domieszki typu Sumiennego

charakterystyczna była nadmierna troska o to, by być w porządku, i skłonność do widzenia świata w czarno-białych barwach. Tendencja do zajmowania się sprawami klientów, gdy chodziło po prostu o wypełnienie formularza podatkowego, wskazywała na obecność typu Wygodnego. Wreszcie ogólny pesymizm Aleksandra i jego chwiejna samoocena przemawiały za domieszką typu Poważnego.

Choć tak pełen intuicji, gdy szło o życie wewnętrzne klientów, Aleksander pozbawiony był wglądu we własną osobowość. Wiedział, że jego problemy przejawiają się głównie w sferze pracy zawodowej. Dopiero jednak po wielotygodniowej pracy z psychiatrą dotarło do jego świadomości, iż niewłaściwie wybrał zawód. Nic dziwnego, że czuł się niespełniony i rozczarowany.

A właściwie to nie on wybrał dla siebie nieodpowiedni zawód. Aleksander od czasów dzieciństwa pozwalał rodzicom, by podejmowali za niego decyzje. Został księgowym, ponieważ uważał, że tak trzeba. Jego ojciec był założycielem firmy. „Któregoś dnia to wszystko będzie twoje, chłopcze" – mawiał z dumą małemu Aleksandrowi. Jego syn poszedł taką, a nie inną drogą, ponieważ tego od niego oczekiwano i chciał zadowolić rodziców, ale także dlatego, że nie spodziewał się po przyszłości niczego nadzwyczajnego. Po koledżu poszedł do szkoły biznesu, ponieważ ojciec uważał, że to go dobrze przygotuje do prowadzenia firmy. Choć ulubionymi przedmiotami Aleksandra były zarządzanie i psychologia, był dokładny i dawał sobie radę z liczbami na tyle, że wyspecjalizował się w rachunkowości, zdobył stopień naukowy i został dyplomowanym księgowym.

Aleksander bardzo się starał w pracy, co spotykało się z odpowiednim wynagrodzeniem pieniężnym i uznaniem ze strony rodziców oraz Arlene. Arlene była córką najbliższych przyjaciół rodziny. Chodzili ze sobą z przerwami od liceum. Kiedy zaraz po ukończeniu koledżu Arlene wyszła za mąż za innego mężczyznę,

Aleksander był zdruzgotany. Niemal natychmiast związał się z pewną kobietą i pozostał w tym związku przez następne dziewięć lat. Zamierzał się ożenić, ale rodzice stanowczo sprzeciwili się ślubowi, ponieważ jego wybranka była odmiennego wyznania. Aleksander nie wytrzymał presji i zerwał z nią, choć czuł się przez to okropnym tchórzem. Wkrótce potem Arlene rozwiodła się z mężem, wróciła do rodzinnego miasta – i zadzwoniła do Aleksandra. Nie miał nic przeciwko temu, by do niej powrócić.

Rodzice obojga byli oburzeni, że ich dzieci zamieszkały po prostu ze sobą, zamiast wziąć ślub. Aleksander tak by wolał, ale Arlene jasno dała mu wówczas do zrozumienia, że nie zamierza ponownie wyjść za mąż, a przynajmniej nie tak szybko. Teraz zmieniła zdanie. Pragnie dziecka, sądzi też, że małżeństwo będzie na miejscu, skoro ojciec Aleksandra odchodzi na emeryturę, a jego syn zamierza objąć po nim kierownictwo firmy. Arlene cieszy, że Aleksander zostanie „wielkim szefem". Tak też zaczęła go nazywać: „Cześć, wielki szefie", „Co wielki szef zje dziś na obiad?".

Aleksander też chciałby móc się tak cieszyć. Nie chodzi nawet o obawę przed pierwszą w życiu zawodową samodzielnością. Postęp w jego terapii jest szybki. Aleksander wie już, że mając tak silną domieszkę typu Oddanego może panikować w sytuacji, gdy nikt nie będzie mu podpowiadał, jak postąpić. Ale przekonał się, że jego problem sięga głębiej. Ulegając wszystkim przez całe życie, stworzył sobie szczególną „niszę ekologiczną". „Musiałem uszczęśliwiać wszystkich, z wyjątkiem siebie. Tak naprawdę, to nigdy nie chciałem wchodzić w ten rodzinny biznes" – wyznaje z goryczą.

Z początku Aleksander zareagował na prawdę o swojej kondycji jeszcze większą rozpaczą. „Powinienem był zostać psychologiem – jęknął. – Zawsze byłem dobry w rozwiązywaniu cudzych problemów". Psychiatra poddał mu więc myśl, by został psychoterapeutą. Ale Aleksander nie widział już siebie w tej roli. Gdy

spoglądał w lustro, spostrzegał mężczyznę uwikłanego w różnorodne konieczności życiowe. Było za późno, by rzucić to wszystko. Miał zbyt wiele zobowiązań, by rezygnować z tego, co osiągnął. Chciał założyć rodzinę, a nie ryzykować wszystko w pogoni za mrzonką.

Choć potrafił pomagać innym w rozwiązywaniu ich problemów, na własny dylemat zareagował folgując gorszym stronom swojej osobowości. Przez jakiś czas dostrzegał tylko czarno-białe warianty w stylu „wszystko albo nic". Rozważał, czy rzucić pracę i znowu zacząć się uczyć, czy też zostać i trwać mimo rozpaczy (typ Sumienny). Zaczął lekceważyć wizyty u psychiatry (typ Wygodny). Miał poczucie winy, że jest kimś tak bezwartościowym (typ Poważny). Nade wszystko jednak marzył, że ktoś inny podejmie za niego decyzję (typ Oddany).

– Więc co mam robić? – pytał ufnie swego terapeutę. By coś zmienić, musiał wyobrazić sobie mniej skrajne alternatywy.

– Co doradziłbyś osobie, która przyszłaby do ciebie z takim problemem? – odparł mu psychiatra.

Aleksander rozjaśnił się.

– Listy! – wykrzyknął.

Jak przystało na Perfekcjonistę, okazał się mistrzem w sporządzaniu list. Pewnego popołudnia zasiadł do pracy, którą nazwał „ćwiczeniem umysłu": zaczął spisywać wszystkie te rzeczy, które mógłby zrobić, aby odmienić swoją pracę bez wychodzenia z interesu. Wiedział, że chciałby mieć więcej do czynienia z ludźmi, jakoś im pomagać, ale jak to pogodzić ze swą specjalnością – pozostawało dla niego bolesną niewiadomą. W końcu po kilku nieudanych próbach przyszło mu na myśl, że mógłby uczyć. Mógłby zostać nauczycielem w wieczorowej szkole biznesu i wykładać na temat relacji z klientami. Możliwość ta zaowocowała następnymi. Mógłby sam zapisać się na kursy wieczorowe, żeby się przekonać, czy rzeczywiście chce zostać psychoterapeutą. Gdyby poszedł do

szkoły pracowników socjalnych, mógłby otrzymać dyplom już po paru latach. Albo po prostu mógłby się zgłosić do ochotniczej, weekendowej pracy w miejscowym domu dla trudnej młodzieży.

Aleksander odżył. Nigdy jeszcze nie przychodziło mu do głowy tak wiele pomysłów na życie. Przychodził na wizyty u psychiatry podniecony i gadatliwy. Któregoś dnia opowiedział mu o bardzo twórczym pomyśle: kiedy firma stanie się oficjalnie jego własnością, przebuduje ją tak, by odpowiadała jego potrzebom i zdolnościom. Mógłby zatrudnić kogoś, kto przejąłby jego dotychczasowe, uciążliwe obowiązki, a sam zająłby się nauczaniem, kursami wieczorowymi albo nową karierą zawodową poza firmą. Był pełen entuzjazmu dla swej nowej wizji wolności.

Chociaż Aleksander nie podjął jeszcze żadnej konkretnej decyzji, to po sześciu miesiącach terapii wydaje się zupełnie odmieniony. Zwalcza swą skłonność do pozostawiania innym decyzji w swoich sprawach. Zmroziło go jednak, kiedy podzielił się swymi przemyśleniami z ojcem. „Tata tak się zdenerwował, że mało nie dostał zawału. Naprawdę się bałem, że go to zabije" – opowiadał później. Przez parę następnych tygodni był tak wstrząśnięty reakcją ojca, że niemal zgodził się z jego opinią, iż jest niewdzięcznikiem. Dzięki pracy nad osobowością uświadomił sobie jednak, że jest to typowa dla typu Oddanego przesadna reakcja na krytykę; odrzucił ją i wrócił do równowagi. Był gotów podjąć nowe przedsięwzięcie. Zastanawiał się, jak przebudować firmę. Zwykle temat ten budził w nim tak silny niepokój, że nie mógł myśleć spokojnie. Tym razem spróbował nowej taktyki. Wyobraził sobie, że to ojciec poprosił go o stworzenie odpowiedniego planu i pomysły pojawiły się natychmiast.

Życie Aleksandra stało się bardziej emocjonujące – nie tylko jeśli idzie o pracę. Także jego związek zmierza w interesującym kierunku. Arlene okazała mu wiele wsparcia i zachęty, kiedy upewnił ją, że nie

ma zamiaru rzucać firmy. Polubiła jego nową pewność siebie, zwłaszcza w łóżku. Nazywa go „swoim sexy-szefem”.

– Czy to już wszystko? – droczy się z nim niczym mała dziewczynka.

– Mam jeszcze duży zapas – szepcze jej do ucha Aleksander. – Poczekaj, a się przekonasz.

Zależność jako zaburzenie osobowości

Ludzie cierpiący na patologiczną zależność, która jest skrajną formą typu Oddanego, postrzegają siebie jako kogoś bezradnego, słabego, pustego wewnętrznie i gorszego od innych. Niezbędną do życia siłę i poczucie własnej wartości zyskują, przywiązując się do innej osoby. Wciąż więc żyją w lęku, że tę niezbędną osobę utracą. Nie mogą znieść nawet myśli o samotności.

Kryteria diagnostyczne

Według DSM-IV patologiczna zależność jest to[36]:

Dominująca we wszystkich sferach życia nadmierna potrzeba opieki, która prowadzi do zachowań uległych i niewolniczych oraz do lęku przed rozstaniem. Zaczyna się ujawniać w początkach dorosłości i jest obecna w rozmaitych kontekstach, spełniających przynajmniej pięć z poniższych kryteriów:

1. Osoba dotknięta tym zaburzeniem nie potrafi podejmować prostych, codziennych decyzji bez cudzej rady i pomocy.

2. Oczekuje, że ktoś inny przejmie odpowiedzialność za główne sfery jej życia.

3. Ma trudności z wyrażaniem odmiennego zdania, ponieważ obawia się utraty wsparcia i akceptacji. Uwaga: nie należy tu uwzględniać uzasadnionego lęku przed konfliktem.

4. Nie jest zdolna do inicjatywy i samodzielnego wykonywania zadań (z powodu braku pewności siebie i niewiary we własne siły, a nie z braku motywacji czy energii).

5. Dla uzyskania opieki i wsparcia gotowa jest posunąć się bardzo daleko, aż do dobrowolnego wykonywania nieprzyjemnych dla siebie czynności.

6. Pozostawiona samej sobie czuje się bezradna i nieszczęśliwa; boi się, że nie da sobie rady.

7. Kiedy zakończy się związek z bliskim jej człowiekiem, gorączkowo poszukuje nowego związku, widząc w nim źródło opieki i wsparcia.

8. Doświadcza silnego, lecz nie mającego realnych podstaw lęku przed samotnością i koniecznością samodzielnego troszczenia się o siebie.

Wszechogarniająca potrzeba przywiązania

Ludzie Zależni wiodą życie w mocnym postanowieniu, by nie odepchnąć i nie zrazić tego, kto stał się środkiem ich świata. Pozostawiają swą autonomię i indywidualność za drzwiami, są ulegli, cisi, pokorni, pozbawieni pewności siebie, wolni od ambicji i roszczeń, zawsze gotowi do przeprosin (zwróć uwagę na ich niezdecydowany sposób mówienia i poruszania się). Przywiązują się do innych bezkrytycznie, grozi im więc, że padną ofiarą partnera wykorzystującego ich bierność. Jeżeli związek staje się burzliwy, osoba Zależna demonstruje bezradność i pełne poddanie. Satysfakcję i poczucie spełnienia osiąga natomiast, jeśli partner gwarantuje opiekę, bezpieczeństwo i stabilność związku. Wobec otoczenia jest zawsze uprzejma, bezinteresowna i pełna pokory.

Jej skłonność do pomniejszania siebie – „Jesteś taki mądry, zrozumiesz tę książkę na pewno lepiej niż ja" – może wydawać się szczególną, wyrafinowaną formą komplementowania rozmówcy. Tak jednak nie jest. Nawet jeśli nic na to nie wskazuje, jednostka Zależna jest szczerze przekonana, że ustępuje innym we wszystkim: od wyglądu po sprawność umysłową. Spod powierzchownego uśmiechu przebija czasem skrajny brak pewności siebie i potrzeba stałych gwarancji bezpieczeństwa. Dla takich ludzi źródłem poczucia własnej wartości są zawsze inni. Jeśli odpowiesz: „Bzdura, nie jesteś głupszy ode mnie", twój Zależny przyjaciel może ci uwierzyć – ale tylko na chwilę. Tylko trwały związek z inną osobą może dać mu wiarę we własne siły.

Ludzie Zależni zazwyczaj sprawiają wrażenie pogodnych. Ten pozór może jednak przesłaniać wielkie wewnętrzne cierpienie. Osoba z tym zaburzeniem ma silne opory przed okazywaniem negatywnych uczuć, gdyż boi się, że taka szczerość mogłaby sprawić innym przykrość i podkopać jej związki. Bywa, że nawet wieloletni partner osoby Zależnej nie zna jej życia wewnętrznego. Niektóre jednostki Zależne nie uświadamiają sobie głębi swej rozpaczy i depresji oraz potrzeby zależności. Wolą postrzegać świat jak bajkę, w której wszystko zawsze dobrze się kończy. Inne z kolei maskują swą psychiczną bezradność, uciekając w chorobę, bo wtedy mogą żądać, by inni (łącznie z personelem medycznym) zajmowali się nimi i załatwiali ich sprawy.

Pomocy!

Koniec związku albo trwanie w związku niepewnym zaburza równowagę osoby Zależnej i często skłania ją do podjęcia terapii, którą rozpoczyna w stanie depresji lub strachu. Bywa, że tacy ludzie niechcący sami niszczą swe związki przez nadmierną uległość i niewolniczy pęd do uszczęśliwiania partnera. Odmowa

podejmowania samodzielnych decyzji czy wypowiadania własnych sądów może doprowadzić do rozpaczy partnera, który wolałby ofiarować miłość komuś o interesującej osobowości. Samospełniającą się przepowiednią może również okazać się dręczący osobę Zależną lęk przed opuszczeniem. Partnera coraz bardziej męczy nieustanne: „Powiedz mi, że mnie kochasz! Powiedz, że mnie nigdy nie opuścisz!", aż któregoś dnia ma tego dosyć i odchodzi. Psychiatra Michael H. Stone stwierdza: „Ta lekcja [że osobie kochanej trzeba dać nieco przestrzeni, jeśli chce się ją utrzymać przy sobie], absolutnie kluczowa dla poprawy stanu osoby cierpiącej na patologiczną zależność, jest sprzeczna z całym życiowym doświadczeniem pacjenta"[37].

Swą zależność pacjent demonstruje także wobec psychoterapeuty. Może to spełniać konstruktywną rolę w terapii psychodynamicznej, kiedy terapeuta pomaga pacjentowi osiągnąć autonomię, przepracowując z nim jego głębokie potrzeby (jeżeli jednak nie zdoła zaspokoić tych potrzeb, to terapia zakończy się porażką). Kiedy niepokój, fobie, stany lękowe (patrz niżej) i depresyjne przybierają formę ostrą i uniemożliwiają osobie Zależnej normalne funkcjonowanie, niektórzy psychiatrzy przepisują środki antydepresyjne i uspokajające. W zwalczaniu niepokoju, którego pacjent doświadcza przy próbie niezależnego działania, może być skuteczna terapia behawioralna. Terapia kognitywna natomiast stawia sobie za cel zwalczanie uprzedzeń, takich jak: „Jeśli będę niezależny, będę też wyizolowany i samotny" lub „Jestem za słaby i za głupi"[38].

Zakres występowania, predyspozycje, grupy ryzyka

Jednostki cierpiące na patologiczną zależność są szczególnie narażone na zaburzenia depresyjne osi I (patrz rozdział 2, ss. 31–

32), zwłaszcza w odpowiedzi na utratę bliskiej osoby. Zagrażają im także fobie, stany lękowe i napady paniki. Niektóre badania wskazują, że osoby te są również bardziej podatne na schorzenia fizyczne. Inne sugerują skłonność do alkoholizmu, narkomanii i chorobliwej otyłości. Zależność występuje często w połączeniu z zaburzeniami typu *borderline*, ucieczkowego oraz histrionicznego.

Zależność jest jednym z najczęściej notowanych przez psychiatrię zaburzeń. Przeważnie wykrywa się je u kobiet, choć ostatnio rośnie liczba dowodów, iż atakuje na równi obie płci (por. omówienie tzw. „kobiecych zaburzeń osobowości" w rozdziale 7, ss. 162–163)[39].

Uległość może być cechą zdeterminowaną genetycznie i predysponującą niektóre dzieci do wykształcenia patologicznej zależności pod wpływem pewnego rodzaju stresów. Rodzice cierpiący na to zaburzenie mają skłonność do otaczania swego potomstwa nadmierną opieką, co u wrażliwych dzieci może stworzyć podstawę do rozwinięcia się w późniejszym wieku podobnych cech osobowości. Badania kliniczne wykazały, że wiele osób Zależnych miało szczególnie zaborczych rodziców, którzy torpedowali ich dziecięce próby zdobycia samodzielności i niezależności. Zwiększoną podatność na to zaburzenie mają również ci, którzy w dzieciństwie lub okresie dojrzewania przechodzili przewlekłą chorobę. Niektórzy psychiatrzy są zdania, że patologiczną zależność mogą wykształcić osoby, które w dzieciństwie doznawały silnego lęku przed porzuceniem.

Jak postępować z osobą Zależną

Przeczytaj jeszcze raz punkt Jak postępować z osobą Oddaną; zawarte w nim wskazówki będą pomocne i w tym przypadku. Walcz z pokusą przejęcia kontroli nad życiem tej bezradnej osoby, niezależnie od tego, jak bardzo ją kochasz. Pamiętaj, że ta

bezradność jest pozorna – istnieje tylko w świadomości osoby Zależnej. Zamiast podejmować za nią decyzje, pomóż jej podjąć je na własną rękę. Staraj się subtelnie zniechęcać ją do poświęcania się dla ciebie. Uważaj, bo osobę tak bierną łatwo można wykorzystać nawet niechcący. Zachęć ją, by skorzystała z fachowej pomocy. Jeżeli wasz związek się chwieje, zgłoście się do terapeuty razem.

36 DSM-IV, ss. 668–669.

37 M.H. Stone, *Abnormalities of Personality*, New York, W. W. Norton 1993, s. 343.

38 A.T. Beck, A. Freeman, *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, New York, The Guilford Press 1990, s. 291.

39 DSM-IV, s. 667.

Rozdział 7

Typ Dramatyczny

„Primadonna”

Typ Dramatyczny to przede wszystkim serce. Ludzie o tym typie osobowości mają wielki dar przeżywania emocji, dzięki któremu ubarwiają życie wszystkich wokół siebie. Jeżeli są obdarzeni jakimś talentem, potrafią przetworzyć ludzkie uczucia w najwyższe formy sztuki. W życiu codziennym ich dowcip, uśmiech, poczucie piękna, fantazja i zmysłowość potrafią tchnąć ducha w całą gromadę skrępowanych, nieznających się ludzi. Dla osoby, którą cechuje ten bardzo rozpowszechniony typ osobowości, cały świat jest sceną. Życie nie bywa dla niej nieciekawe i nudne – a już na pewno nie dla jej otoczenia. Wokół osób Dramatycznych unosi się atmosfera ekscytacji; w ich życiu ciągle coś się dzieje.

Siedem cech charakterystycznych

Oto siedem cech kluczowych dla rozpoznania typu Dramatycznego. Osoba z silnym aspektem Dramatycznym będzie przejawiała wymienione niżej zachowania częściej i z większą intensywnością niż osoba, u której typ ten jest słabiej zarysowany.

1. *Emocjonalność*. Ludzie Dramatyczni żyją w świecie emocji. Przede wszystkim odczuwają. Łatwo uzewnętrzniają emocje

i zachowują się w sposób afektowany. Na wydarzenia życiowe reagują emfatycznie i potrafią szybko zmieniać nastroje.

2. *Barwność*. Są witalni i głodni życia. Mają bogatą wyobraźnię, opowiadają zajmujące historie, pociągają ich romanse i melodramaty.

3. *Potrzeba przyciągania uwagi*. Osoby Dramatyczne lubią być dostrzegane. Często bywają ośrodkiem zainteresowania i rozkwitają w sytuacji, gdy wszystkie oczy są na nie skierowane.

4. *Dbałość o wygląd*. Wiele uwagi poświęcają swojemu wyglądowi, interesują się strojami, stylami i modą.

5. *Urok seksualny*. Z ich wyglądu i zachowania widać, że cieszą się swoją seksualnością. Są czarującymi uwodzicielami.

6. *Łatwość zaangażowania*. Ufają innym, potrafią więc bardzo szybko zaangażować się w nowy związek.

7. *Entuzjazm*. Ludzie o Dramatycznym typie osobowości ochoczo podchwytują nowe idee i są podatni na sugestie.

Sześć sfer typu Dramatycznego

Bogata i złożona egzystencja osoby Dramatycznej jest zdominowana przez dwie sfery kluczowe: emocji i związków.

Emocje: głos serca

Ludzie obdarzeni tym typem osobowości postrzegają świat przez pryzmat swych emocji; to, co mówią im ich odczucia, stanowi całą informację, jakiej potrzebują. Osoba Sumienna – przedstawiciel rozumu – po obejrzeniu filmu przeprowadza wnikliwą krytykę gry aktorów, reżyserii, techniki filmowej, jakości dźwięku, kostiumów oraz scenariusza. Tymczasem osoba Dramatyczna potrafi

podsumować to wszystko jednym wykrzyknikiem: „O rany!”. To bowiem, co się dla niej liczy i czego od życia oczekuje, to bogactwo doznań emocjonalnych.

Jednostki Dramatyczne żyją w świecie pełnym wybujałych barw, każde doświadczenie jest dla nich źródłem namiętności. Ich życie wydaje się dużo obfitsze w wydarzenia niż życie innych ludzi. Zawsze mają jakąś fascynującą historię w zanadrzu. Zwykłe, codzienne wydarzenia są w stanie przekształcić w teatralny spektakl.

Posłuchajcie, w jaki sposób Waleria tłumaczy się przyjaciółce ze spóźnienia na lunch. Zwróćcie uwagę, jak typowa w Nowym Jorku uciążliwa sytuacja – szukanie miejsca do parkowania – zamienia się w żywą, popołudniową przygodę.

„Już prawie byłam w przejściu podziemnym, kiedy sobie uświadomiłam, że nie przesunęłam samochodu. Miejsce, w którym go zaparkowałam, było ważne tylko na kolejne pół godziny. Jezu! Popędziłam z powrotem do biura po kluczyki – ale winda utknęła, więc przebiegłam chyba z milion schodów, znalazłam kluczyki, zbiegłam znowu na dół i prosto do samochodu. Nie dasz wiary, ale nagle tuż przed moimi oczami zrobiło się miejsce do parkowania! Moja dobra wróżka musiała być ze mną tego dnia! No więc wycofuję samochód na to miejsce, a tu nagle słyszę: «brum, brum» – jakiś facet na motocyklu, cały w skórze, wepchnął się tam przede mną. Wychodzę z samochodu, on złazi ze swojego motocykla i – mówię ci – jeszcze nigdy nie widziałam takiego olbrzyma. On gapi się na mnie z góry, a ja myślę, że to ani chybi któryś z Aniołów Piekieł – jeżeli otworzę usta, to mnie zabije. Mimo to coś we mnie zaczyna mówić cienkim głosikiem: «Bardzo cię przepraszam, Wielki Mężczyzno w Skórze, ale ja byłam tu pierwsza». Zapada długa cisza, a ja jestem pewna, że to moje ostatnie chwile na tym świecie – a tu nagle Skórzasty Gigant mówi: «W porządku, psze pani». I nawet się uśmiecha – mówię ci, co za zęby! W końcu wskakuje na tego

swojego Harleya i – brrrum! – odjeżdża. Nie do wiary, co? Nauczyłam Anioła Piekieł, co znaczy być dobrym Amerykaninem!". Waleria wybucha rozkosznym śmiechem. Przyjaciółka, która czekała na nią blisko pół godziny, zdołała już zapomnieć o swoim rozdrażnieniu, oczarowana barwną opowieścią Walerii. Nie każdy ma bowiem taki dar, by zdarzenie, które samo w sobie wcale nie musiało być zabawne, przemienić w rzecz do śmiechu.

Ekspresja i impresja

Ludzie Dramatyczni z reguły wyrażają swe uczucia łatwo i otwarcie. Jeżeli w ich osobowości nie ma domieszki bardziej powściągliwego typu przeciwstawnego (zobacz *Dramatyczne wnętrze*, s. 155), to ich emocje są widoczne dla wszystkich – żadnej pokerowej twarzy. Są pogodni, sentymentalni i wylewni, kochają intrygi, plotki i melodramaty, łatwo się wzruszają. Na zdarzenia reagują silnie i bezpośrednio.

Z powodu tej wrażliwości potrafią bardzo szybko zmieniać nastrój w zależności od przebiegu dnia – od radości przeskakują do furii, a od furii do smutku i rozpaczy. Ludzie, u których aspekt Dramatyczny przeważa, mogą wyrażać swe uczucia w dowolnie gwałtowny sposób, jeśli więc jakaś bardzo Dramatyczna osoba jest na ciebie wściekła, strzeż się! Za to nie chowają długo uraz i tego samego oczekują od innych.

W życiu poszukują przede wszystkim doznań emocjonalnych, nie cenią więc jego bardziej prozaicznych stron. Typ Dramatyczny oznacza zazwyczaj brak cierpliwości i niechęć do szczegółów, działań rutynowych, organizacji, planowania i spraw finansowych. Osoby szczególnie Dramatyczne będą unikać poważnych rozmów, woląc plotki i intrygi. Czytając gazetę, najprawdopodobniej przelecą wzrokiem po tytułach, opuszczą dział polityczny i gospodarczy i skoncentrują się na rubryce kryminalnej, rozrywce, sprawach obyczajowych lub sporcie. Perfekcjonista czyta całą gazetę jak leci,

słowo po słowie. Natomiast osoba o mieszanym typie Sumienno-Dramatycznym (bardzo powszechne połączenie) najpewniej na początku przeczyta to, co ją naprawdę ciekawi, a potem dopiero wróci na pierwszą stronę i z obowiązku zagłębi się w lekturze tego, co przeczytać „powinna".

Gdy zdarzy ci się słuchać opowieści osoby Dramatycznej, zwróć uwagę, że brak w niej faktów. Jak malarz-impresjonista, tworzy ona obraz sytuacji bez wspierania się realistycznym detalem. Waleria opisuje mężczyznę na motocyklu: „Był taki wielki!". Ale właściwie jak wielki? Tak wielki, jak wrażenie mężczyzny na motocyklu, które powstaje w umyśle słuchającego. Waleria mówi: „Przebiegłam chyba z milion schodów!" zamiast podać liczbę pięter. W ten sposób ludzie Dramatyczni mogą zniekształcać rzeczywistość, ale za to udaje im się przekazać emocjonalną treść ich doświadczeń.

Osoby Dramatyczne zwykle żyją bardzo intensywnie. Aby zaznać emocjonalnych szczytów i głębin każdego nowego doświadczenia, nasycają wszystkie aspekty swego życia – pracę zawodową, związki z ludźmi, marzenia, rozrywki – ogromną, ekstrawertyczną energią. Nie znoszą nudy, nie czekają więc biernie, aż coś się przydarzy. Ubierają się szokująco i wychodzą na miasto, śmieją się tak długo, aż innych zarażą swą wesołością – słowem, czynnie prowokują przeżycia, rozpalając w innych płomień namiętności.

Związki: rozpalanie namiętności

Ludzie Dramatyczni są bardzo towarzyscy. Wśród ludzi czują się jak ryba w wodzie. Zdobywać przyjaciół i mieć wpływ na innych to główny cel ich życia. Każdego starają się oczarować, podniecić, zarazić energią – aż porzuci rezerwę i otworzy swoje serce. Są duszą towarzystwa. Gdy atmosfera jest naładowana, a wszystkie oczy skierowane na nich, wtedy czują się w siódmym niebie.

Osoby Dramatyczne autentycznie lubią ludzi i znakomicie wyczuwają, co może dać innym zadowolenie. Wiele z nich jest obdarzonych głęboką intuicją co do cudzych uczuć; posiadają nadzwyczaj rozwiniętą zdolność odczytywania ich z gestów, odcieni głosu i mowy ciała. Te talenty zapewniają im miejsce na każdym przyjęciu. Dolly V. zawsze zaprasza Lucy L., kiedy jej mąż Don sprowadza do domu swoich sztywnych klientów z prowincji. Lucy potrafi ich rozruszać, zanim jeszcze zupa stanie na stole. Lucy jest niezwykle kobieca, ubiera się z polotem, pięknie pachnie. Jej oczy otwierają się szeroko z pełnym entuzjazmu zainteresowaniem, kiedy ci biznesmeni opowiadają jej o swojej pracy i rodzinnym mieście. Potrafi wydobyć z prowincjuszy coś, co sprawia, że czują się ważni i odzyskują dobre samopoczucie. Chce się czegoś o nich dowiedzieć. A poza tym sama wydaje się wszystkim taka intrygująca. „Kiedy Lucy jest z nami, życie wydaje się romansem – mówi Dolly. – Wszystko nagle staje się możliwe i podniecające; wszystko jest takie ciekawe, zajmujące, żywe. Ona rzuca urok. Klienci Dona bawią się świetnie – i my wszyscy też".

Uwodzenie

Primadonnie najlepiej idzie we wczesnych stadiach związku. Wie, jak przyciągać ludzi. Swoją zmysłowością i talentem do flirtu rozpala ich namiętności. Osobie, na którą rzuciła swój czar, wydaje się, że jest pępkiem świata. Ludzie Dramatyczni bez zahamowań prawią komplementy, sypią pochlebstwami, okazują podziw. Podobnie jak ludzie Oddani, wydają się mieć nadzwyczajne wyczucie pragnień i potrzeb innych. Uważnie wyławiają informacje o tym, co lubisz, czego pragniesz i potrzebujesz, i potrafią wiele z siebie dać, by ci tego wszystkiego dostarczyć.

Kiedy obiekt zainteresowania Primadonny odpowiada podziwem i pożądaniem, zapala się iskra i wybuchają namiętności. Osoba Dramatyczna, wiążąc się emocjonalnie, doświadcza niezwykle

głębokiego oszołomienia. Jest całkowicie otwarta na nową miłość, pełna zaufania i akceptacji. W korzystnych okolicznościach z tak rozpalonych uczuć może narodzić się stały związek. Często jednak namiętność wprowadza Primadonnę w pułapkę myślenia życzeniowego. Tak bardzo pragnie, by żar miłości nie wygasł, że nie odbiera odmiennych sygnałów. Rob S., aktor i piosenkarz u progu kariery, obdarzony hollywoodzką urodą i talentem wprost z Broadwayu, nigdy nie miał trudności ze zdobywaniem atrakcyjnych i inteligentnych kobiet. Jego wybranki były zwykle wystrzałowe i cieszyły się jeszcze większym powodzeniem niż on sam. W oszołomieniu Rob skłonny był postrzegać każdy ich gest, spojrzenie i słowo jako potwierdzenie wzajemności uczuć. Zarazem nie dopuszczał do siebie istotnych informacji, a co za tym idzie, nie reagował adekwatnie. Kimberly, ostatnia z kobiet, które złamały mu serce, pracowała na kierowniczym stanowisku w przemyśle kosmetycznym i swoją karierę zawodową stawiała ponad wszystko. Dla otoczenia było oczywiste, że Rob naprawdę ją oczarował. Było jednak równie oczywiste dla wszystkich – oprócz Roba – że Kimberly nie da się odciągnąć od swojej błyskotliwie rozwijającej się kariery. Rob natomiast był pewien, że jest dla niej całym światem. Kiedy Kimberly powiedziała mu, że w tej chwili nie ma w jej życiu miejsca na tak poważne zaangażowanie uczuciowe, jakiego on oczekuje, poczuł się tak, jakby trafił go piorun w jasny dzień. Jak to możliwe? A przecież Kimberly nigdy nie składała mu żadnych fałszywych obietnic. To on, w typowy dla osoby Dramatycznej sposób, odbierał tylko „dobre” sygnały, świadczące o jej miłości i oddaniu. Zignorował natomiast informację, która zepsułaby całą bajkę – że Kimberly jest ciałem i duszą oddana pracy i że w trwałym związku musiałby pozostawić jej na to przestrzeń.

Także ludzie Czujni i Wrażliwi mają skłonność do selektywnego odbierania innych, ale w sposób dokładnie odwrotny niż osoba

Dramatyczna. Dopatrują się u innych oznak krytycyzmu, podczas gdy Primadonna dostrzega niemal wyłącznie oznaki przychylności. Tamci w obliczu zachowania dwuznacznego zinterpretują je negatywnie, osoba Dramatyczna wychwyci tylko dobre wibracje. W ten czy inny sposób, ludzie tych trzech typów niewłaściwie kształtują swoje stosunki z innymi, gdyż opierają je na niekompletnych informacjach. Osoby Czujne i Wrażliwe odsuwają się od ludzi, a nawet ich od siebie odpychają, chociaż mogłyby zdobyć ich sympatię, gdyby osłabiły swe linie obronne. Natomiast jednostki Dramatyczne zakładają istnienie związku, zanim zdołał się rozwinąć, co nieraz odstrasza ludzi, na których najbardziej im zależy.

Z właściwą ludziom Dramatycznym otwartością wiąże się sympatyczna cecha: łatwość akceptowania cudzych pomysłów i zainteresowań. Ludzie o silnym aspekcie Dramatycznym powinni jednak od czasu do czasu zadać sobie pytanie, czy rzeczywiście interesuje ich dana sprawa, czy też ślepo idą za modą lub poddają się wpływowi bliskich osób.

Podsycanie żaru

Primadonna pragnie stale doznawać najwyższych uniesień, kiedy więc żar przygasa – jak to zwykle bywa po początkowym okresie fascynacji – może zacząć się nudzić. Ludzie, w których osobowości typ ten dominuje, miewają kłopoty z utrzymaniem długotrwałego związku. Niektórzy, jak kusicielka Carmen z opery Bizeta, tracą zainteresowanie dla dopiero co uwiedzionej osoby. Inni mogą szukać dodatkowej ekscytacji w pobocznych romansach. Jeszcze inni flirtują, zachowują się kusząco i otaczają się wielbicielami, choć pozostają cieleśnie wierni swoim partnerom.

Brak odporności na nudę stymuluje u niektórych osób Dramatycznych korzystną dla związku pomysłowość. Będą eksperymentować w łóżku, by seks nie stał się nużący, będą też pomagać partnerowi w przezwyciężeniu możliwych zahamowań.

Planują wakacje, przyjęcia i inne rozrywki, aby życie nie utraciło tempa. Zawierają coraz to nowe przyjaźnie i otaczają się interesującymi ludźmi. Jeśli wszystko układa się dobrze, życie z partnerem Dramatycznym może być zajmujące i pełne namiętności. Nigdy nie będzie nudne i rutynowe.

Stres!

Życie z osobą Dramatyczną może być również burzliwe, zważywszy jej silne i bezpośrednie reakcje emocjonalne. Jakikolwiek problem w związku jest ciosem dla jej mniemania o sobie. Zazwyczaj dochodzi do tego, gdy partner nie może znieść ciągłych wybuchów emocji na przemian z kokieterią. Albo gdy partner w niedostatecznym stopniu okazuje Primadonnie swą miłość, podziw i oddanie. Kłopoty zaczynają się również, gdy para nie potrafi ułożyć sobie życia w taki sposób, by skompensować awersję czy też niezdolność osoby Dramatycznej do zajmowania się sprawami przyziemnymi – płaceniem rachunków, przechowywaniem ważnych dokumentów i formularzy podatkowych, pilnowaniem limitu karty kredytowej.

Zmagając się ze stresem czy niepokojem, osoby Dramatyczne wolą dostrzegać we wszystkim jasne strony. Wypierają świadomość tego, co nieprzyjemne, by zachować optymizm; wciąż powtarzają sobie, że wszystko się jakoś ułoży. Aktywność pozwala im zapomnieć. Herbert G., inżynier, wpadł we wściekłość, kiedy jego Dramatyczna żona Gloria zapomniała wpłacić do banku czek na dwa tysiące dolarów. „Nie mogłem zapłacić raty za dom i samochód! Tyle lat oszczędzałem, żeby dostać najmniejsze oprocentowanie, a ty wszystko zaprzepaściłaś!" – krzyczał bliski płaczu. Pieniądze zawsze były wielkim problemem w ich małżeństwie. Gloria była przekonana, że Herbert – który jej zdaniem był cokolwiek skąpy – niepotrzebnie martwi się spłatą kredytu. „Możesz jeszcze to z nimi załatwić. Na pewno ci ufają i uwierzą, że to było zwykłe przeoczenie" –

próbowała uspokoić męża. „Wiesz co – dodała beztrosko – zapomnijmy o tym głupstwie i chodźmy potańczyć!”. Herbert stał, nic nie mówiąc, ale z jego nozdrzy zaczął powoli unosić się dym. Przynajmniej tak scenę tę opisała Gloria swojej mamie.

Kolejnym poważnym źródłem stresu dla osób Dramatycznych jest samotność. Primadonna pozbawiona partnera, w którego oczach mogłaby błyszczeć, czuje się bezwartościowa. Dla kogoś, kto nigdy w życiu nie musiał troszczyć się o sprawy finansowe i inne formalności, utrata stałego partnera może być powodem poważnego niepokoju. Zazwyczaj jednak osamotnienie nie trwa długo. Jednostka o tym typie osobowości przy pierwszej okazji pogrąży się w wirze przyjęć i spotkań towarzyskich, ukazując wszystkim szczęśliwy uśmiech i rzucając swe uroki na nowych adoratorów.

Dramatyczni rodzice

Osoby Dramatyczne są zazwyczaj rodzicami przystępnymi emocjonalnie i rozumiejącymi uczucia dzieci. Skutecznie rozwijają w dzieciach zdolności twórcze i wrażliwość estetyczną. Są jednak słabo zorganizowani i łatwo umykają im sprawy drobne, a istotne – wywiadówka, pozwolenie na udział w wycieczce, spotkania harcerskie, a nawet płacenie czesnego. Jest to przykre i kłopotliwe dla dziecka, które może potraktować to jako dowód braku zainteresowania. Drugie z rodziców – nie-Dramatyczne – powinno więc zwracać uwagę na zobowiązania, jakie ma wobec dziecka jego Dramatyczny partner, i dopilnować, by były spełnione.

Generalnie rodzice Dramatyczni są zabawni, aktywni, pełni energii i dostarczają dziecku wielu przeżyć. Mogą natomiast potrzebować pomocy, gdy idzie o wykształcenie w nim opanowania i cierpliwości w obliczu niepowodzeń. Ci, których Dramatyczność dochodzi do skrajności, potrafią przesadnie domagać się od dzieci emocjonalnego odzewu i z trudem godzą się na ich usamodzielnienie. Idealnie

będzie, jeśli nie-Dramatyczny partner zdoła przekonać Primadonnę, że naprawdę dobry i kochający rodzic potrafi się w porę wycofać.

Dopasowanie partnera

Ponieważ osoba Dramatyczna zawiera związki pod wpływem namiętności, a nie namysłu, może przeżywać gorące romanse z partnerami o wielu różnych typach osobowości. Jednakże związki trwałe łączą ją przeważnie z ludźmi o typach równoważących i dających oparcie typowi Dramatycznemu – w szczególności z typem Sumiennym (jak wspomniano w rozdziale 4).

Układ Dramatyczno-Sumienny może funkcjonować bardzo dobrze, ponieważ oboje partnerzy zyskują w nim to, czego brakuje ich osobowościom. Partner Sumienny zatroszczy się o swoją Primadonnę, doceni jej osiągnięcia, zapewni jej poczucie stabilności i bezpieczeństwa. Partner Dramatyczny wniesie do związku wyobraźnię i spontaniczną uczuciowość, wprowadzi Perfekcjonistę w sympatyczny krąg swoich przyjaciół. Partner Sumienny zadba o sprawy finansowe i będzie podejmował wszystkie przyziemne decyzje, partner Dramatyczny zaś obejmie kierownictwo w życiu towarzyskim i uczuciowym. Jeśli jednak Perfekcjonista okaże się zanadto zaborczy i nie będzie mógł znieść, że jego Primadonna znajduje przyjemność w otaczaniu się postronnymi adoratorami, posypią się iskry. Podobnie, jeżeli Perfekcjonista będzie zbyt prozaiczny, zbyt mocno osadzony na ziemi, zaś Primadonna będzie bujać zbyt wysoko w obłokach, to nie znajdą płaszczyzny porozumienia.

Ludzie Poważni dzielą z typem Sumiennym niektóre cechy – zwłaszcza oddanie pracy i potrzebę stabilizacji. Wir, jaki wokół siebie wytwarza osoba Dramatyczna, potrafi uderzyć im do głowy. Taki związek początkowo może nieźle funkcjonować, na dłuższą metę bywa jednak ryzykowny. Ludzie wysoce Poważni nie umieją przez dłuższy czas dzielić wesołości i optymizmu Primadonny. Tej z kolei

działa na nerwy konsekwentny pesymizm partnera, szybko więc okrzyknie go „smutasem”.

Związki ludzi Dramatycznych z Pewnymi Siebie opierają się na podobieństwach. Jedni i drudzy obdarzeni są ogromną energią, lubią żyć intensywnie, skupiać na sobie uwagę i otaczać się wielbicielami. W takim związku Pewny Siebie partner może zajmować się praktyczną stroną życia. Głównym zagrożeniem dla takiego układu jest to, że osoby Pewne Siebie niewiele uwagi poświęcają innym. Inna przeszkoda to wspólna obu typom skłonność do współzawodnictwa o względy otoczenia.

Dwie osoby Dramatyczne mogą zrazu czuć do siebie silny pociąg, ale podobieństwa charakteru szybko doprowadzą do starcia i konfliktu. Osoba Dramatyczna jest typem bardzo ekspansywnym i najlepiej czuje się z partnerem, który potrafi ustępować w kwestiach emocjonalnych. Z tego samego powodu także związek z osobą Zmienną (również zdominowaną przez sferę emocji) skazany jest na eksplozję.

Jednostki z domieszkami typów Oddanego, Wrażliwego czy Ofiarnego nie mają nic przeciw temu, by ich Dramatyczni partnerzy przewodzili w sprawach uczuciowych. A co najważniejsze, zapewniają uwagę i podziw, dzięki którym Primadonna rozkwita. Osoba Oddana będzie jednak musiała poradzić sobie z podejrzeniami niewierności Dramatycznego partnera, będzie też musiała zdobyć się na stanowczość, kiedy związek znajdzie się w kryzysie. Typ Dramatyczny potrzebuje partnerów stałych emocjonalnie, bez względu na ich typ charakteru. Jednostka Wrażliwa potrafi docenić talenty towarzyskie Primadonny i dać się wciągnąć w „wielki świat”. Jeżeli jednak w świetle reflektorów okaże się zbyt nieśmiała, może utracić sympatię swego bujającego w obłokach partnera.

Choć Primadonna może poczuć silny pociąg do osoby Czujnej z jej pozorami chłodnego spokoju i panowania nad sobą, związki

tego rodzaju mają przed sobą burzliwą przyszłość, chyba że Czujny aspekt partnera jest umiarkowany. Ludzie Czujni domagają się od partnera ciągłej uwagi, nie znoszą podejrzeń i zazdrości. Podobnie osobę Dramatyczną może pociągać twardy i silny typ Władczy, ale jednostka Władcza potrzebuje znacznie bardziej biernego, niewymagającego i uległego partnera.

Awanturniczy typ partnera silnie przemawia do właściwego jednostce Dramatycznej umiłowania przygody. Jest podobnie jak ona spontaniczny, uwodzicielski, podniecający i oddany przyjemnościom życia. Dzieli jednak z typem Dramatycznym także negatywne skłonności, jak nadmierna impulsywność i brak cierpliwości wobec konieczności życiowych, przez co typy te mają na siebie wzajemnie zły wpływ. Poza tym Awanturnik bywa niestały, co dla osoby Dramatycznej może być zabójczym ciosem (choć osobowości silnie Dramatyczne same nie mają daru stałości, do partnerów stosują odmienne standardy, żądając lojalności i wierności).

Wrażliwość na zainteresowanie i podziw otoczenia, skłonność do tworzenia sobie romantycznego obrazu partnera i dostrzegania tylko jasnych stron życia bywa dla Primadonny źródłem kłopotów. Łatwo może paść ofiarą błyskotliwego cwaniaka, skrywającego zamiary dalekie od uczciwości. Ryzyko jest największe w przypadku jednostek cierpiących na histrioniczne zaburzenie osobowości, skrajną postać typu Dramatycznego. W dalszym ciągu rozdziału przedstawimy przypadek Kasi T., która stale poddawała się urokom osobników Awanturniczych i antyspołecznych. Także osoby umiarkowanie Dramatyczne nie są jednak wolne od tego zagrożenia.

Sfera Ja: znaczenie image'u

Otwarte, towarzyskie i podatne na wpływy, osoby Dramatyczne swoje poczucie tożsamości czerpią z zewnątrz. Widzą siebie cudzymi oczami. Poproś osobę silnie Dramatyczną o jej autoportret,

a usłyszysz: „Wszyscy uważają, że jestem bardzo sympatyczny” albo „W mojej rodzinie mówią, że ze mną zawsze jest wesoło”, albo „Zdaniem nauczycieli jestem bardzo zdolny” (osoba Pewna Siebie powiedziałaby w takim przypadku: „Jestem sympatyczny”, „Umiem się bawić” lub „Jestem zdolny”).

Ponieważ ta autodefinicja ma zewnętrzne źródła, więc sposób, w jaki osoba Dramatyczna prezentuje się otoczeniu – jej image – jest dla niej szczególnie ważny. Primadonna utożsamia się ze swoim strojem. Często ma pod tym względem świetny gust. Ubiera się i stylizuje z dużym wyczuciem, ma talent do kształtowania swej powierzchowności. Niezwykle wrażliwi na reakcje otoczenia, ludzie Dramatyczni starają się dopasowywać do obyczajów grupy, z którą się identyfikują. Wychodząc na miasto ubierają się starannie, nigdy nie narzucają byle jakiego ciucha. Niektóre Primadonny potrafią przebierać się wiele razy, zanim własny wygląd je usatysfakcjonuje. Jednostkom zdominowanym przez ten typ osobowości obca jest maksyma, iż piękno człowieka płynie z jego wnętrza.

Jednym z następstw tej podatności na wpływy i wrażliwości emocjonalnej jest u osoby Dramatycznej większy lub mniejszy niedostatek stabilnego i spójnego poczucia tożsamości. Dlatego jej wiara w siebie musi zazwyczaj być podtrzymywana z zewnątrz, przez aplauz czy akceptację otoczenia. Osoba Dramatyczna pragnie słyszeć, że ugotowany przez nią posiłek jest smaczny, że ładnie wygląda, że jej dokonania artystyczne są wstrząsające, wyczyny sportowe budzą podziw, a przede wszystkim – że jest kochana.

Samokontrola: oprzeć się impulsowi

W tym typie osobowości namiętność i hedonizm idą w parze z niską odpornością na stres. Jeżeli kierującej się emocjami jednostce Dramatycznej brakuje domieszki typu bardziej intelektualnego i refleksyjnego, to jest spontaniczna, impulsywna, popędliwa

i niecierpliwa; wszystkiego pragnie natychmiast. „Pozwól mi już rozpakować ten prezent, nie wytrzymam do urodzin” – błaga. Kiedy Toby, scenarzysta o Dramatycznej osobowości, chciał pewnego ranka zrobić jakąś notatkę, nie mógł znaleźć swego wiecznego pióra ze złotą skuwką. Nie używał go od czasu, gdy zaczął pracować na komputerze, ale pióro miało dla niego wartość symboliczną, przewrócił więc do góry nogami cały dom, by je znaleźć – na próżno. Nie umiał poczekać nawet jednego dnia, czy pióro samo się gdzieś nie znajdzie, choć zdrowy rozsądek podpowiadał mu, że tak będzie. Od razu kupił nowe za prawie dwieście dolarów, mimo iż był to dla niego poważny wydatek. Dziesięć dni później, kiedy sprzątał mieszkanie, za łóżkiem znalazło się stare pióro. Sklep nie chciał przyjąć nowego z powrotem, ponieważ było już używane. Toby twierdzi jednak, że gdyby się to zdarzyło ponownie, zrobiłby dokładnie to samo, gdyż nie przeżyłby dziesięciu dni bez ulubionego przedmiotu.

Pokusa działania pod wpływem impulsu jest tym trudniejsza do zwalczenia, im silniejszy wpływ aspektu Dramatycznego w osobowości. Samokontrola sprawia osobie Dramatycznej poważną trudność w każdej dziedzinie, od jedzenia, poprzez wydawanie pieniędzy i zachowywanie sekretów, aż po panowanie nad własnym temperamentem. Primadonna żyje najpełniej w chwilach wzlotów emocjonalnych, tym trudniej jej zatem powstrzymać się przed natychmiastowym zaspokojeniem pożądania. Poza tym ludzie Dramatyczni lubią szybko pozbywać się trosk; odrobina samopobłażania natychmiast poprawia im humor. Kolejnym powodem, dla którego mają trudności z samokontrolą, jest brak naturalnej skłonności do planowania. Na przykład wielu ludzi utrzymuje równowagę finansową dzięki planowaniu wydatków i trzymaniu się ustalonego budżetu. Podobnie, skuteczna terapia odchudzająca polega na tym, by zawczasu ustalić, ile się będzie

jadło w długim okresie czasu, zaś opanowanie wybuchów gniewu wymaga przewidywania szkód, jakie mogłyby być ich skutkiem.

Na szczęście wiele osób Dramatycznych ma w swym wzorze osobowości zdrową domieszkę aspektu równoważącego (takiego jak Sumienny, Pewny Siebie, Czujny, Poważny, Samotniczy czy Władczy), która ułatwia kontrolowanie impulsów. Przy jej braku odchudzanie czy próby zrównoważenia budżetu mogłyby trwać bez końca. Jednostka skrajnie Dramatyczna będzie zapewne miała kłopoty z panowaniem nad emocjami. W miarę jak typ Dramatyczny przechodzi w histrioniczne zaburzenie osobowości, wybuchy stają się coraz częstsze.

Rzeczywistość: myślenie życzeniowe

Dla ludzi Dramatycznych rzeczywistość to kraina baśni i romansów. Ich życie jest pełne fantazji. Podobnie jak Waleria, która w zwykłym motocykliście ujrzała Anioła Piekieł, wszędzie wokół siebie widzą bohaterów i złoczyńców. Ludzie z ich otoczenia stają się mitycznymi postaciami kosmicznego melodramatu. Utalentowana i zrównoważona osoba Dramatyczna potrafi przekształcić swój baśniowy świat w prawdziwe dzieło sztuki, przyciągając i utrzymując zainteresowanie rzeczywistego świata. Niektórzy mają talent tworzenia inspirujących, romantycznych historii, pełnych z rozmachem zarysowanych postaci; czarny charakter zawsze dostaje w nich za swoje, a pozytywny bohater nieodmiennie zmierza ku pomyślnemu zakończeniu.

W świecie romansu marzenia się spełniają. Primadonna, pomimo chwilowych załamań, pragnie wierzyć w happy-end. Ta optymistyczna wiara w teraźniejszość i przyszłość bywa porywająca. „Wszystko jakoś się ułoży” – oto jej dewiza. Skłonne radzić sobie ze stresem przez ignorowanie przykrych stron rzeczywistości, jednostki

Dramatyczne muszą uważać, by przyjemne złudzenia nie zasłaniały im trudnej do przyjęcia prawdy.

Praca: twórcze wzloty

Ludzie Dramatyczni lubią w pracy sytuacje ekscytujące, lubią odciskać na wszystkim własne piętno. Są pełni pomysłów, często olśniewają intuicją. Potrafią też przekonywać innych, by poparli ich projekty. Dużo gorzej im idzie, gdy przychodzi do opracowywania szczegółów. Muszą znaleźć odpowiednich pomocników, by ich marzenia stały się rzeczywistością. Wiele lat temu Max W., prosperujący adwokat z talentem do przekonywania przysięgłych do swoich racji, wpadł na obiecujący pomysł. Pewnej nocy Max, dwukrotny rozwodnik, snuł fantazje na temat, jak znaleźć kobietę swych marzeń. Czy to nie byłoby wspaniałe – myślał sobie – gdyby wszystkie niezamężne kobiety świata mogły pojawić się jedna po drugiej na ekranie? Mógłby się wtedy im przyjrzeć, posłuchać i wybrać taką, której pragnie.

Choć dziś wykorzystanie wideo w usługach matrymonialnych nie jest niczym nowym, wtedy jeszcze nikomu prócz Maxa nie wpadło to do głowy. Max zwolnił się z firmy prawniczej i zaczął krążyć po największych miastach w poszukiwaniu ludzi, którzy poparliby jego pomysł. Miał głęboki, dźwięczny głos i umiejętność snucia żywych opowieści. Zdołał zaciekawić wielu ludzi w całym kraju, którzy sypnęli groszem, by umożliwić realizację projektu. W przeciągu roku Max otworzył trzydzieści biur matrymonialnych wyposażonych w wideo. Dał ogłoszenia do gazet i opłacił serię reklam telewizyjnych. Klientów były tysiące. Jedyny problem polegał na tym, że Max nie zadbał o stronę techniczną. Nie zatrudnił nawet odpowiedniego personelu. Jak to się często zdarza jednostkom Dramatycznym, Max wpadł na znakomity pomysł i zdołał go wypromować, lecz poniósł klęskę na etapie realizacji.

Jego wielki projekt załamywał się już pod ciężarem zaległych długów, kiedy Max zaczął wreszcie przez ogłoszenia szukać menedżera. Luiza T. była ósmą z kolei osobą, którą zaprosił na rozmowę. Kiedy tylko weszła do pokoju, wiedział, że zatrudni właśnie ją. Luiza nie posiadała się ze zdziwienia, kiedy Max zaoferował jej pracę po pięciu minutach rozmowy. Intuicja Maxa okazała się słuszna. Luiza w ciągu sześciu tygodni opracowała plan działania i wcieliła go w życie w najważniejszych punktach. Max przez dłuższy czas sprzedawał swoje usługi matrymonialne z wielkim zyskiem, zaś Luiza, ze swoimi kompetencjami osoby Sumiennej, zrobiła karierę jako szef produkcji w jednej z telewizji kablowych.

Tendencja osoby Dramatycznej do działania na podstawie intuicji i emocjonalnego wglądu z zaniedbaniem logicznego myślenia może utrudniać jej życie, jeśli instytucja, w której pracuje, oczekuje postępowania zgodnego z planem, budżetem i rutynową procedurą. Dlatego jednostki Dramatyczne najlepiej sprawdzają się w show-biznesie, mediach, reklamie oraz pokrewnych dziedzinach. Tam chętnie przyjmą Primadonnę w skład personelu twórczego i nie będą jej narzucać ograniczeń obowiązujących innych pracowników. Przesiębiorstwa tego typu zwykle wręcz zachęcają swoich pracowników twórczych, by ubierali się według własnego uznania, podczas gdy dla personelu administracyjnego strojem obowiązkowym pozostaje garnitur. Gwiazdorowi pewnej nowojorskiej agencji reklamowej wstawiono do gabinetu pianino – bynajmniej nie dlatego, że odpowiadał za oprawę muzyczną, po prostu gra na pianinie pomagała mu się odprężyć i podsycała wyobraźnię. Rada dla szefa: rozpieszczaj swoich Dramatycznych podwładnych, podkreślaj stale, jak bardzo ich cenisz, pozwól im pracować na ich własny sposób, a zrewanżują ci się wybitnymi wynikami.

Wiele przedsiębiorczych jednostek, którym się powiodło – takich jak Max z jego wideo-biurami matrymonialnymi – posiada

w osobowości silną domieszkę typu Dramatycznego. Potrafią czarować, sprzedawać, targować się, promować pomysły. Jeśli uda im się stworzyć silną organizację, która wesprze ich koncepcje i zajmie się szczegółami realizacji, mogą stworzyć bardzo sprawne przedsiębiorstwo.

Styl zarządzania

Ludzie Dramatyczni potrafią być dobrymi menedżerami, umiejętnie mobilizującymi podwładnych do wydajnej pracy. Powinni jednak mieć do pomocy wytrawną sekretarkę albo asystenta z cechą Sumienności, którym mogliby powierzyć nadzór nad przebiegiem pracy i rutynowymi procedurami. Dramatyczny szef otwarcie docenia dobrą robotę i jest hojny dla tych, którzy ją wykonują. Nie skrywa również gniewu. Potrafi zmieszać z błotem podwładnego, który się mu naraził, grożąc nawet zwolnieniem. Najczęściej jednak nie spełnia tej groźby. Bywa zmienny emocjonalnie: jednego dnia milkliwy i niekomunikatywny, nazajutrz pogodny i pełen entuzjazmu. Jeśli pracujesz dla kogoś takiego, nie bierz sobie jego humorów do serca. Unikaj konfrontacji, nie wychylaj się, trzymaj nerwy na wodzy, jeśli chcesz prosić o podwyżkę, poczekaj, aż szef będzie w lepszym nastroju.

Kariera dla Primadonny

Dla utalentowanego człowieka z osobowością Dramatyczną naturalnym wyborem będzie kariera artystyczna lub stanowisko w organizacji gospodarczej wymagające postawy twórczej. Szukaj zawodu, w którym mógłbyś wykorzystać swoją rozwiniętą zdolność wywierania wpływu na ludzi – czegoś z dziedziny public relations, edukacji, handlu lub promocji. Właściwa typowi Dramatycznemu wrażliwość emocjonalna może być też atutem w zawodach polegających na niesieniu pomocy.

Unikaj pracy rutynowej, powtarzalnej i technicznej. Szukaj takiej, która by cię nie ograniczała. Kusząca jest perspektywa działania na własny rachunek, ale możesz łatwo ponieść klęskę, jeśli nie masz agenta lub nie stać cię na zatrudnienie kogoś, kto zajmie się robotą papierkową, zatroszczy się o sprawy finansowe i pomoże ci się zdyscyplinować, gdyby zachciało ci się pobujać w obłokach.

Dramatyczne wnętrze

U wielu ludzi znaczny aspekt Dramatyczny w większym stopniu kształtuje życie wewnętrzne niż zachowanie. O „fasadzie" takiej osoby będą decydowały inne typy silnie reprezentowane w jej wzorze osobowości. Na przykład aspekt Sumienny występujący obok Dramatycznego – jak to często bywa – wprowadza do zachowania rezerwę emocjonalną, opanowanie i zahamowania w kontaktach z ludźmi. Aspekty Wrażliwy i Samotniczy temperują towarzyskość i uczuciową ekspresję, Czujny dodaje niezależności i rozwagi, zaś Oddany osłabia pęd do ruszania świata z posad. Bez względu jednak na zewnętrzne pozory, we wnętrzu osoby Dramatycznej kłębi się bogactwo emocji i silne pragnienie adoracji.

Jak postępować z osobą Dramatyczną

1. W osobie Dramatycznej twego życia pociąga cię spontaniczność, namiętność, zmysłowość i umiejętność bawienia się. Nie przycinaj więc jej skrzydeł. Pozwól, by dbała o twój wygląd, pozwól ciągać się po przyjęciach. Nie buntuj się, kiedy organizuje ci romantyczne przygody wakacyjne, namawia na dancing lub zaprasza znajomych. Daj swojej Primadonnie swobodę emocjonalną i ciesz się bogactwem doświadczeń, jakie dzięki temu zyskasz.

2. Doceniaj, chwal, schlebiaj, demonstruj zainteresowanie. Primadonna zawsze łaknie otwartej, werbalnej reakcji, zwłaszcza gdy idzie o uczucia pozytywne. Reaguj więc na jej wygląd, gotowanie, sukcesy osobiste i zawodowe, talenty kochanka, prezenty, którymi cię obdarza, i tak dalej. Najważniejsze zaś: powtarzaj, jak bardzo ją kochasz. Porzuć powściągliwość: z kimś o takiej osobowości nie można przedobrzyć. Ale upewnij się, czy grasz uczciwie. Jeżeli twoje pochwały nie są szczere, osoba Dramatyczna wyczuje to intuicyjnie.

3. Bądź romantyczny. Przynoś kwiaty, bombonierki, podarunki, wysyłaj słodkie kartki na Walentynki i przy każdej innej okazji. Nawet jeżeli Primadonna jest tylko przyjacielem, krewnym albo którymś z rodziców, takie sentymentalne wyrazy pamięci z pewnością sprawią jej ogromną przyjemność. I na odwrót, jeżeli nie będziesz jej w ten sposób dowodził swych uczuć, osoba Dramatyczna może dojść do wniosku, że ci na niej nie zależy.

4. Bądź świadom jej niezdolności czy niechęci do wypełniania pewnych obowiązków, zwłaszcza związanych z pieniędzmi. W razie potrzeby sam zajmij się finansami i planowaniem budżetu. A jeszcze lepiej nadzoruj i sprawdzaj istotne drobiazgi. Jeżeli na przykład twoja Primadonna wypisuje czeki, od czasu do czasu zapytaj, czy je zarejestrowała. Jednostki o tym typie osobowości często zapominają. Zachęcaj ją, by była bardziej uważna, nie oczekuj jednak, że zacznie radzić sobie z tą stroną życia równie dobrze jak ty. Przypominaj jej także o drobnych zobowiązaniach, takich jak umówione spotkania czy telefony, zwłaszcza jeżeli chodzi o dzieci.

5. Nie chowaj uraz. Ludzie Dramatyczni nie umieją ukrywać uczuć, a twoja Primadonna może mieć burzliwy temperament. Może wam się zdarzyć wielka awantura, pełna wybuchów wściekłości z twojej lub jej strony. Kilka godzin później nie będzie o tym pamiętać i zdziwi się, czym się jeszcze gryziesz. Spróbuj odrzucić

gniew i żal. Nie bierz sobie emocjonalnych reakcji Primadonny zanadto do serca i nie daj się zastraszyć całym tym teatrem.

6. Unikaj przejawów zazdrości. Jednostki Dramatyczne lubią wszystkich oczarowywać. Jeśli jesteś z natury zazdrosny, najpierw zastanów się, czy rzeczywiście masz powody. Jeżeli w domu między wami wszystko dobrze się układa, to prawdopodobnie twoja Primadonna po prostu dobrze się bawi w gronie adoratorów i nie zagalopuje się za daleko. Gorące zainteresowanie, jakie ludzie jej okazują, powinno ci raczej pochlebiać. Staraj się także bawić jak najlepiej.

Typ Dramatyczny: wzmocnij swoje atuty

Podstawy twojej samooceny leżą na zewnątrz, co może odbierać stabilność twemu życiu wewnętrznemu. Znalezienie wewnętrznych źródeł pewności uczyni cię spokojniejszym.

Ćwiczenie 1. Sporządź w myśli lub na papierze listę cech, które w sobie cenisz. Upewnij się, że nie patrzysz na siebie cudzymi oczami. Na przykład nie mów: „Cieszę się, że wszyscy mnie lubią". Sformułuj to zdanie z własnego punktu widzenia: „Podoba mi się, że jestem taki przyjacielski".

Ćwiczenie 2. Pochlebiaj sobie. Zawsze, kiedy poczujesz potrzebę aprobaty ze strony otoczenia, udziel jej sobie sam. Kiedy ugotujesz obiad, przyznaj, że jest smaczny. Kiedy ubierzesz się na miasto, spójrz w lustro i pochwal swój wygląd. Kiedy martwisz się, że ktoś cię nie kocha, powtarzaj sobie, że jesteś wart miłości, nawet jeśli ta osoba tego nie dostrzega.

Ćwiczenie 3. Staraj się okiełznać swą naturalną spontaniczność, ćwicz umiejętność samoograniczania się i planowania. Zatrzymaj się i policz do dziesięciu. Następnym razem, kiedy zapragniesz działać pod wpływem impulsu – wydać na coś pieniądze, rzucić pracę, zjeść, wypić, a zwłaszcza dać upust emocjom – zatrzymaj się na moment. Licz powoli do dziesięciu. Zastanów się, czy rzeczywiście chcesz tego, co właśnie miałeś zrobić. Jeżeli wcale nie chcesz, ale nie możesz oprzeć się pokusie, sprawdź, jak długo potrafisz się powstrzymać. Wykonuj to ćwiczenie przy każdej okazji. Przyzwyczajaj się do robienia pauzy między impulsem a działaniem.

Ćwiczenie 4. Planuj. Zawsze, kiedy masz jakieś zadanie do wykonania, w domu czy w pracy, zapisz sobie po kolei wszystkie kroki niezbędne do jego realizacji. Oprzyj się pokusie, by porzucić planowanie w połowie drogi.

Ćwiczenie 5. Doskonale wyczuwasz emocje innych ludzi, ale uważaj: sam kierujesz się przede wszystkim uczuciami. Kiedy ktoś cię bardzo pociąga, zdrowy rozsądek może pójść w kąt. Stań więc z boku i obserwuj. Zbieraj szczegółowe informacje na temat tej osoby. Odczucia odstaw na bok. Jakiego koloru są jej oczy i włosy? Jakie rozmiaru ma stopy? Jakie nosi buty? Jakiego koloru są jej stroje? Zadawaj pytania. Gdzie pracuje? Czy jest wolna? Gdzie mieszka? Zrób z tego ćwiczenia coś w rodzaju gry: im więcej szczegółów odkryjesz, tym więcej zdobyłeś punktów.

Ćwiczenie 6. Zmierz się z prawdą. Wolisz nie myśleć o rzeczach nieprzyjemnych. Ignorując je, możesz jednak tylko pogorszyć sytuację. Rozpatrz w myśli wszystkie aspekty rzeczywistego życia i zobacz, jak to odczujesz. To nic złego, jeśli odczujesz niepokój. Gdy zrobisz coś, by rozwiązać problem, niepokój zwykle ulotni się sam. Jeżeli jednak nie radzisz sobie z tym, przeczytaj w rozdziale 9

o ćwiczeniach dla typu Wrażliwego (od ćwiczenia 2 do 10, ss. 204–205).

Spróbuj też ćwiczenia 5 (rozwiń umiejętności życiowe, których ci brak) oraz ćwiczenia 6 (nie rzucaj się na ślepo w nowy związek), zalecanych dla typu Oddanego w rozdziale 6 (ss. 131–132).

Histrioniczne zaburzenie osobowości

Ludzie, którzy cierpią na histrioniczne zaburzenie osobowości, żyją w świecie wyolbrzymionych emocji. Robią wszystko, co możliwe, by skupić na sobie uwagę otoczenia, gdyż bez niej są niczym – a przynajmniej tak im się wydaje.

Kryteria diagnostyczne

DSM-IV opisuje histrioniczne zaburzenie osobowości jako[40]:

Dominujący we wszystkich sferach życia wzór nadmiernej emocjonalności i potrzeby uznania, ujawniający się we wczesnej dorosłości i obecny w różnych kontekstach, który spełnia przynajmniej pięć z poniższych kryteriów:

1. Osoba z tym zaburzeniem czuje się źle w sytuacji, gdy nie znajduje się w centrum uwagi.
2. W kontaktach z ludźmi często w nieodpowiednich sytuacjach przejawia zachowanie zmysłowe, uwodzicielskie i prowokujące.
3. W wyrażaniu emocji jest powierzchowna i skrajnie zmienna.
4. Konsekwentnie stara się zwrócić na siebie uwagę za pomocą wyglądu zewnętrznego.

5. Jej styl wypowiedzi jest skrajnie impresjonistyczny i oderwany od szczegółów.

6. Ma skłonność do dramatyzowania i teatralności; wyraża uczucia w sposób przesadny.

7. Jest podatna na sugestię, łatwo poddaje się wpływowi innych ludzi lub okoliczności.

8. Dostrzega w związkach z ludźmi więcej intymności, niż to ma miejsce w rzeczywistości.

Emocje poza kontrolą

Ludzie cierpiący na zaburzenie histrioniczne są tak zajęci swymi uczuciowymi dramatami, że często nie są świadomi otaczającej ich rzeczywistości. Wszystko rośnie do kwadratu: niewielkie niepowodzenie staje się straszną klęską, drobna przyjemność – największą radością w życiu.

Jednakże pomimo całej tej „burzy i naporu", zachowanie jednostki histrionicznej nie jest przekonywające. Neil, biznesmen w średnim wieku, w ciągu jednego dnia pracy potrafi przejść od postawy: „To najszczęśliwszy dzień mojego życia!" do „Nie mogę już tego znieść, rzucam tę robotę!", w zależności od tego, jak akurat układają się kolejne załatwiane przez niego sprawy. Każdego dnia powtarza się ta sama litania. „Tak, tak, Neil" – opędzają się od niego koledzy, nie biorąc go już serio.

Uczucia osoby histrionicznej często wydają się infantylne. Ludzie z tym zaburzeniem są jak dzieci: reagują natychmiast, ich emocje zmieniają się często, nie mogą znieść frustracji i rozczarowania, nie cierpią zwłoki w spełnianiu swoich pragnień. Są egocentryczni i kiedy nie mogą dostać tego, czego chcą, wpadają w przygnębienie. Podobnie jak niektóre dzieci, mają skłonność do wybuchów złego humoru.

Równie infantylna bywa seksualność jednostek histrionicznych. Ludzie z tym zaburzeniem często noszą się i zachowują bardzo uwodzicielsko. Z reguły jednak na kuszeniu się kończy: weź tę prowokację za dobrą monetę, a wycofają się lub oburzą. Choć niektóre osoby histrioniczne często zmieniają partnerów seksualnych, większość jest w sprawach seksu naiwna, a nierzadko obciążona zahamowaniami.

Żądam miłości i zainteresowania!

Cała emocjonalna wybujałość ludzi z zaburzeniem histrionicznym – z napadami histerii i seksualnymi prowokacjami włącznie – służy temu, by przyciągnąć uwagę otoczenia. Ich życie skupia się wokół innych ludzi, od których zależy spełnienie ich potrzeb. Źródłem ich poczucia tożsamości są zewnętrzne opinie, wewnętrznie bowiem nie potrafią się zdefiniować. Gdy nie są w centrum uwagi, czują się bezsilni i bezwartościowi. Stąd ich przesadna troska o wygląd zewnętrzny, wyrażająca się często w noszeniu ekstrawaganckich strojów, by wywołać poruszenie. Oddają się bez reszty każdej chwilowej modzie – do czasu, gdy kolejna nowość rzuci ich na kolana.

Jednostki histrioniczne idealizują ludzi swego życia i przekształcają ich w baśniowe postacie – Czarującego Księcia czy Złą Wiedźmę. Ufają ludziom i zbytnio im ulegają, łatwo padając łupem typów spod ciemnej gwiazdy (patrz przypadek Kasi T. opisany na końcu rozdziału).

Ich związki rozpoczynają się w atmosferze ekstazy, wkrótce jednak okazują się burzliwe i niezadowalające. Pomimo bowiem wszystkich wysiłków, by przyciągnąć do siebie ludzi, osoba histrioniczna nie umie wytrwać w dojrzałym emocjonalnie związku. Za bardzo potrzebuje ciągłej aprobaty, często więc podbudowuje swoją samoocenę, dokonując „podbojów” poza głównym związkiem.

Niektóre takie osoby, nie zdając sobie z tego sprawy, obawiają się bliskości i zaangażowania; będą więc skupiać uwagę na ludziach niedostępnych dla nich emocjonalnie bądź fizycznie.

DSM-IV wskazuje także, iż „nie uświadamiając sobie tego, jednostki histrioniczne odgrywają w związkach określone role (np. rolę «ofiary» albo «księżniczki»)”[41].

Emocjonalność osoby z histrionicznym zaburzeniem osobowości może być niszcząca dla jej związków. Tym bardziej, że nigdy nie odczuwa ona skruchy z powodu swoich wybuchów. W czasie napadu histerii może potraktować swych bliskich nadzwyczaj złośliwie i okrutnie, a kiedy atak minie, nie rozumie, dlaczego czują gniew i żal.

Żeby uzyskać to, czego chce, potrafi wykorzystywać ludzi i manipulować nimi, jak Joey z rozdziału 5, cierpiący na mieszane, narcystyczno-histrioniczno-antyspołeczne zaburzenie osobowości. Histrioniczna Carla, matka trojga dzieci, miała kłopoty z najstarszą córką, która skierowała przeciwko niej cały swój gniew dojrzewania. Podczas ciągłych starć, próbując wpłynąć na córkę, Carla zwykła wykrzykiwać: „Rób tak dalej, a wpędzisz mnie do grobu! Przysięgam, że się zabiję!”. Rozbudziło to w dziewczynie silne poczucie winy. Przestała napadać na matkę, wpadła w głęboką depresję i w wieku osiemnastu lat podjęła próbę samobójstwa.

Ludzie z histrionicznym zaburzeniem osobowości, choć tak spontaniczni i pełni życia, wystawiają swoje przyjaźnie na ciężką próbę, nieustannie starając się być się w centrum zainteresowania. Jak wspomina DSM-IV, izoluje ich nawet ich uwodzicielskość, ponieważ „prowokujący seksualnie sposób bycia wydaje się przyjaciołom zagrożeniem dla ich własnych związków”[42].

Pomocy!

Nie jest łatwo pozostawać w bliskich stosunkach z osobą histrioniczną, choć potrafi ona być czarująca i sympatyczna. Pomimo że potrzebuje innych i jest od nich uzależniona, swoim zachowaniem prowokuje odrzucenie i dezaprobatę tych, których kocha. Ludzie z tym zaburzeniem są tak dostrojeni do uczuć innych, że z łatwością wyczuwają zbliżające się odrzucenie. Przygnębia ich to i przepełnia niepokojem. To wtedy właśnie zazwyczaj poszukują fachowej pomocy. Równie często jednak zdarza się, że partner albo członek rodziny, nie mogąc dłużej wytrzymać, groźbą lub prośbą wymusza wizytę u terapeuty.

Introspekcja nie jest mocną stroną osoby z zaburzeniem histrionicznym. Na początku terapii nie potrafi określić, w jaki sposób sama przyczynia się do swych problemów ani jakie uczucia żywi do siebie samej. Na przykład może być dla niej wielką niespodzianką, że pomimo licznych podbojów erotycznych w gruncie rzeczy czuje się niegodna miłości, zależna i niepewna w sprawach seksu. Potrafi bronić się przed rzeczywistością wewnętrznych konfliktów, przyjmując nieświadomie założenie: „To, o czym nie wiem, nie boli", skupiając się wyłącznie na tym, co myślą o niej inni ludzie, i rezygnując z prób samooceny. Zgłaszając się po pomoc, tworzy sobie wyobrażenie terapeuty jako cudownego wybawcy, który jednym słowem zaklęcia uczyni jej życie szczęśliwym i pełnym miłości.

Wielu pacjentów histrionicznych było we wczesnym dzieciństwie świadkami ciągłych bojów pomiędzy rodzicami. Zwłaszcza kobiety często opowiadają, że od kiedy pamiętają, nie były w stanie ułożyć sobie zadowalających stosunków z matką. Mistrzem, do którego zwracały się w potrzebie, był ojciec.

Jeśli osoba histrioniczna potrafi we współpracy z terapeutą odkryć, że źródłem braku satysfakcji emocjonalnej były jej własne decyzje wyboru partnera lub wewnętrzne konflikty, ma szansę po raz

pierwszy w życiu stworzyć dojrzały związek. Tradycyjnie wobec tego typu zaburzenia stosuje się psychodynamiczne odmiany terapii[43]. Terapia kognitywna podważa typowe presupozycje i nawyki myślowe, które Beck i Freeman opisują jako „emocjonalne przegięcie w myśleniu – przyjmowanie własnych uczuć za wystarczający dowód prawdy. To właśnie dlatego jednostki histrioniczne zakładają zwykle, że skoro czują się nie na miejscu, to są nie na miejscu, a jeśli czują się głupie, to są głupie”[44].

Jak postępować z osobami histrionicznymi

Zasada podstawowa brzmi: na ich przesadne reakcje nie odpowiadać w ten sam sposób. Nie jest to łatwe, ponieważ jednostka histrioniczna potrafi manipulować ludźmi i wie, jak trafić w twój słaby punkt. Nie wdawaj się w kłótnię, nie chmurz się i nie dąsaj. Później, kiedy sytuacja trochę się uspokoi, przyjaźnie, ale stanowczo powiedz, czego spodziewasz się po związku z nią. Nie zapomnij jednak dać jej przy tym do zrozumienia, że ją kochasz. Chyba że nie znajdujesz już w sobie cieplejszych uczuć, a wówczas musisz zadać sobie pytanie, czy nie pora zakończyć ten związek (przeczytaj także wskazówki dotyczące osób Dramatycznych, ss. 155–156).

Grupy ryzyka, predyspozycje, zakres występowania

Jednostki histrioniczne są podatne na zaburzenia osi I: konwersję, somatyzację i zaburzenia dysocjacyjne (zob. rozdział 2, s. 31). Konwersja i somatyzacja polegają na tym, że konflikty psychiczne wyrażają w symptomach cielesnych, które nie mają przyczyny fizycznej. W zaburzeniach dysocjacyjnych (do których należą między innymi zwielokrotniona osobowość i niektóre rodzaje amnezji) konflikty przejawiają się pod postacią zmian w poczuciu tożsamości,

w pamięci lub w świadomości. Pod wpływem skrajnego stresu – jak klęska miłosna – niektóre jednostki z histrionicznym zaburzeniem osobowości mogą zdradzać przejściowe symptomy psychozy. Nazywamy to krótkotrwałą psychozą reaktywną. Jej objawy zanikają całkowicie po upływie od kilku godzin do kilku tygodni.

Histrionicy są również podatni na zaburzenia depresyjne. Psychiatrzy Michael Liebowitz i Donald Klein[45] opisali podklasę depresji, zwaną dysforią histerioidalną, która występuje u osób (zwłaszcza kobiet) wykazujących wiele cech histrionicznych. Jednostki te reagują na odrzucenie ciężkim załamaniem emocjonalnym. W stanie depresji śpią za długo i objadają się (zwłaszcza czekoladą i innymi słodyczami). W przywróceniu równowagi tym nieszczęśliwym ludziom może obok psychoterapii pomóc pewna grupa leków antydepresyjnych, tzw. inhibitory MAO (monoamine oxidase).

Ludzi z tym zaburzeniem osobowości uważa się za skłonnych do samobójczych gestów i gróźb. Współwystępują z nim często zaburzenia *borderline*, narcystyczne, antyspołeczne i patologiczna zależność.

Histrioniczne zaburzenie osobowości jest bardzo rozpowszechnione. Wykrywane bywa o wiele częściej u kobiet niż u mężczyzn, za wyjątkiem homoseksualistów. Istnieje jednak co najmniej jedna praca, z której wynika, że częstotliwość tego zaburzenia u kobiet i mężczyzn jest w zasadzie ta sama[46].

Wiele autorytetów jest zdania, że tendencja do diagnozowania tego zaburzenia osobowości przede wszystkim u kobiet jest, mówiąc słowami Becka i Freemana, „raczej efektem oczekiwań społecznych i nie odzwierciedla rzeczywistych proporcji występowania". Emocjonalność jednostek histrionicznych, ich zależność, uległość i kokieteryjność to wszystko wyolbrzymione cechy, które w naszej kulturze określa się jako „kobiece". Wiadomo, że czynniki i naciski

kulturowe silnie wpływają na ekspresję cech osobowości. Pod wpływem stereotypów płci, męskiej dominacji oraz wyobrażeń o „właściwych" zachowaniach seksualnych niektóre kobiety skłonne są wyrażać swe konflikty psychiczne w stereotypowo „kobiecy" sposób. I podobnie, stereotypowo „męskie" oczekiwania kulturowe wpływają na ekspresję pewnych zaburzeń osobowości u mężczyzn – takich jak zaburzenie antyspołeczne czy skrajne postacie typu Władczego i Sumiennego.

Obecnie sądzi się ogólnie, iż osoby z zaburzeniem histrionicznym demonstrują wyolbrzymione stereotypy swoich płci. DSM-IV stwierdza: „Mężczyzna z tym zaburzeniem może ubierać się i zachowywać w stylu często określanym jako «macho», może również próbować przyciągnąć uwagę otoczenia, popisując się sprawnością fizyczną"[47].

Histrioniczne zaburzenie osobowości występuje częściej u krewnych pierwszego stopnia (rodzice, dzieci, rodzeństwo) osób z tym zaburzeniem niż przeciętnie w całej populacji. Prawidłowość ta może świadczyć o pewnych predyspozycjach genetycznych. Niewykluczone, że zmiany nastrojów oraz impulsywność, charakterystyczne dla tego zaburzenia, odzwierciedlają wrodzoną niestabilność systemu neuroprzekaźników w centralnym układzie nerwowym, zwłaszcza systemu serotoninowego.

Zakochana w miłości: przypadek histrionicznej Kasi

Kasia T. (którą poznaliśmy w rozdziale 1) pracowała na stanowisku copywritera w jednej z największych nowojorskich agencji reklamowych. Siedziała właśnie przy biurku, komponując własne ogłoszenie matrymonialne, które zamierzała posłać do czasopisma „New York". „Niezwykła okazja: wysoka, bujna blondynka, romantyczna, sexy, utalentowana, wierna, wesoła, wysportowana,

przebojowa, bardzo kobieca, lat 26...” – napisała i nagle zatrzymała się. Ma wszystkie cechy atrakcyjnej, nowoczesnej kobiety, i co? Poniża się, szukając miłości przez ogłoszenia. Wstała gwałtownie, aż przewrócone krzesło uderzyło w przepierzenie. Poczuła, że zaraz wybuchnie płaczem.

Kasia nade wszystko w świecie pragnęła poznać cudownego mężczyznę, któremu mogłaby oddać się cała na resztę życia. Była pewna, że będzie doskonałą żoną. Ale wyglądało na to, że wszyscy interesujący mężczyźni albo są gejami, albo traktują ją jak powietrze. Pozostali byli strasznie nudni. Czuła, że dłużej tego nie zniesie.

Kasia podniosła krzesło i siadła ciężko. Złożyła głowę na biurku. Wszyscy w agencji wiedzieli, co przeżywa w związku z Keithem. Był on szefem księgowości w jej firmie; właśnie świeżo ze sobą zerwali. Musiała się z nim nadal codziennie widywać, co było upokarzające. Wcześniej nie umawiała się z kolegami z pracy, ten jednak był tak olśniewający i tak nalegał, że w końcu się zgodziła. Na początku czuła się jak w niebie. Codziennie przysyłał jej kwiaty. Żeby uniknąć plotek w pracy zdecydowali się utrzymywać swój związek w tajemnicy. Kasia nie zdradzała więc nazwiska kochanka, którego jej szefowa Alicja zaczęła nazywać „skrytym wielbicielem”.

Keith praktycznie wprowadził się do Kasi już po dwóch tygodniach romansu – tempo, od którego kręciło się jej w głowie. Jednakże często wyjeżdżał, często też chodził na kolacje służbowe, które przeciągały się tak długo w noc, że nie wracał już z nich do Kasi, lecz do siebie. W dodatku przynajmniej co drugi weekend spędzał u swej rodziny w Berkshires. Kiedy jednak Kasia i Keith byli razem, wydawało im się, że są jednym umysłem i oddychają jednym powietrzem. W łóżku było im ze sobą dobrze nie do opisania.

Aż tu naraz okazuje się – on jest żonaty! Powiedziała jej o tym Alicja. Któregoś wieczoru przechodziła obok mieszkania Kasi

i zobaczyła ich razem wracających z kolacji. Tydzień później zapytała Kasię, czy to właśnie Keith przysyłał jej kwiaty. Kasia zarumieniła się i przytaknęła. Wtedy Alicja powiedziała: „Kasiu, czy nie wiesz, że on ma żonę?".

Świat Kasi rozsypał się w kawałki. Przeżyła to tak bardzo, że musiała wziąć tydzień urlopu. Nie chodziło tylko o Keitha. Za każdym razem, kiedy decydowała się otworzyć serce dla jakiegoś mężczyzny, ten natychmiast ją wykorzystywał. Jak ten facet, na którego ogłoszenie odpowiedziała kilka lat temu. Obiecywał jej wyjazd na narty do Szwajcarii, a potem nie zjawił się na lotnisku. Ile ubrań kupiła wtedy na próżno! Była tak zmiażdżona, że chorowała przez dwa tygodnie.

Kasia sięgnęła po kawałek papieru, na którym pisała ogłoszenie, zmięła go i rzuciła w przejście.

– Wszystko w porządku? – odezwała się Alicja zza przepierzenia.

– Uhm – bez przekonania mruknęła Kasia.

– Czy jesteś gotowa z tą reklamą, którą obiecałaś dziś rano zrobić?

Kasia milczała przez chwilę i pokręciła głową przecząco. Po chwili łzy zaczęły spływać jej po policzkach.

Od sprawy z Keithem Kasi niewiele udało się zdziałać w pracy. Zwykle mogła liczyć na wsparcie Alicji. Tym razem jednak, kiedy Alicja weszła do jej przedziału i znalazła ją całą we łzach, z nieruszoną robotą, powiedziała, że jeżeli nie weźmie się w garść, to zostanie zwolniona. Podsunęła jej nazwisko psychiatry. Psychiatra postawił diagnozę: Kasia cierpiała na histrioniczne zaburzenie osobowości. Miała obsesję poszukiwania tego jedynego odpowiedniego mężczyzny. Nie mogła go jednak znaleźć, ponieważ tak naprawdę nie miała pojęcia, czym jest miłość. Jej pojęcie o miłości było rodem z taniej powieści kobiecej: całkowite, magiczne zjednoczenie z urodziwym, potężnym, zbijającym z nóg mężczyzną.

Na nieszczęście Kasi mężczyźni o takich cechach są zwykle skrajnymi Awanturnikami, jak Keith albo facet od szwajcarskiej wycieczki, zawsze gotowymi wykorzystać jej fascynację.

Kasia bardzo im to ułatwiała. Choć sądziła, że jest kobietą wyemancypowaną, w kontaktach z mężczyznami traciła siłę charakteru, a w dużej mierze także zdrowy rozsądek. Mogła bardzo szybko odkryć, że Keith jest żonaty, ale nigdy go o to nie zapytała. Nigdy nie dopytywała się, co robił w weekendy albo wieczory, kiedy zostawiał ją samą. Wmawiała sobie, że mężczyźni są inni niż kobiety i potrzebują więcej przestrzeni, a w istocie bała się go rozgniewać. Keith potrafił zadzwonić w porze kolacji i odwołać wieczorną randkę, a ona zawsze mu wybaczała, skoro powtarzał, jak bardzo ją kocha i jak wspaniale wyglądała tego dnia w biurze. Kasia była spragniona uznania i zadowalało ją nawet najmniejsze pochlebstwo.

W trakcie terapii Kasia powoli i z bólem zaczęła dostrzegać, że w swym głębokim poczuciu niższości i nieadekwatności stworzyła wokół siebie bajkowy świat, w którym natrętne pochlebstwa i zdawkowe deklaracje wiecznego oddania udawały prawdziwą miłość. Zaczęła też rozumieć, że nie mogła czuć pociągu do otaczających ją „nudnych" mężczyzn, ponieważ żaden normalny mężczyzna nie zdołałby zaspokoić jej wypaczonych potrzeb. Mimo to nawet po trzech latach psychoterapii wciąż działali na nią różni podejrzani faceci. Zwierzyła się swemu terapeucie, że nic nie może na to poradzić. Jak może zakochać się w żabie, skoro jej serce należy do Księcia z Bajki? Psychiatra pokiwał głową ze zrozumieniem.

Któregoś wieczoru Kasia jadła kolację u siostry, kiedy akurat wpadł jej znajomy, Casey. Był prawnikiem, jednym z tych typów, których Kasia skreślała jako sztywnych i nudnych. Był spokojny i uprzejmy. Gdy wyszedł, Kasia zwróciła się do siostry:

– Casey jest całkiem w porządku! Co go tak zmieniło?

– Nie rozumiem o co ci chodzi – odpowiedziała siostra. – Był taki sam jak zawsze!

Pod koniec tygodnia, omawiając to doświadczenie z terapeutą, Kasia zdała sobie sprawę z tego, że to o n a się zmieniła. Taki miły gość jak Casey naprawdę zaczął ją pociągać. „A jednak zdarzają się cuda!" – wykrzyknęła zdumiona.

Kasia zdobyła się na odwagę i zaprosiła Caseya do siebie. Zaczęli romans i spotykają się już od ośmiu miesięcy. Nie idzie im po różach. Niekiedy Casey ma dość jej teatralnych sztuczek, zwariowanych ciuchów, nagłych, nieobliczalnych wydatków, a zwłaszcza jej flirtów z innymi mężczyznami na tych wszystkich przyjęciach, po których go ciąga. Kasia uczy się jednak wysłuchiwać go, zamiast wybuchać gniewem lub zalewać się łzami.

W czasie terapii Kasia pracuje ciężko nad wyrobieniem w sobie poczucia tożsamości. Nie przychodzi jej to łatwo, wciąż bowiem wracają marzenia o wszechmocnym supermacho, który rzuci ją do swych stóp. Jeszcze niedawno układała anonse mające zwabić jej księcia z bajki i pisywała do nieznajomych z ogłoszeń długie, romantyczne, perfumowane listy, pod którymi się nie podpisywała. Kiedy w biurze jest mniej pracy, zdarza jej się układać zawiadomienia o swoim ślubie z Caseyem. Wyobraża sobie wspaniałe wesele, miesiąc miodowy na południu Francji, dwoje dzieci i bajeczne sukcesy zawodowe ich obojga. „No, nie – reflektuje się – będę musiała zostać w domu z dziećmi, kiedy on będzie występował w Sądzie Najwyższym. Widzę go, jak prosi o odroczenie rozprawy, żeby móc zadzwonić i powiedzieć mi, że to mnie wszystko zawdzięcza...".

Nie znaczy to, że związek Caseya i Kasi zaszedł już tak daleko.

– Ale słuchaj – oponuje Kasia – przecież nie można żyć bez marzeń!

– To prawda – mówi terapeuta i myśli, że jeśli Kasia stawi czoło swej wewnętrznej prawdzie z takim samym entuzjazmem, z jakim trzyma się swoich dziecinnych fantazji – a chyba już jej to zaczyna wychodzić – to będzie mogła stworzyć sobie bardziej dojrzałe nadzieje i marzenia i wcielić je w życie.

40 DSM-IV, ss. 657–658.

41 DSM-IV, s. 656.

42 DSM-IV, s. 656.

43 Por. np. Z. Milska-Wrzosińska, Psychoterapia indywidualna, [w:] *Ciało i charakter*, Warszawa, Jacek Santorski & Co 1996, ss. 112–126 (przyp. od red. wyd. polskiego).

44 A.T. Beck, A. Freeman, *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, New York, The Guilford Press 1990, s. 218.

45 M.R. Liebowitz, D.F. Klein, Hysteroid Dysphoria, „Psychiatric Clinics of North America" 1979, nr 2, ss. 555–575.

46 S.O. Lilienfeld, C. VanValkenburg i in., The Relationship of Histrionic Personality Disorder to Antisocial Personality and Somatization Disorders, „American Journal of Psychiatry" 1986, nr 143, ss. 718–722.

47 DSM-IV, s. 656.

Rozdział 8

Typ Czujny

„Tropiciel”

Nic nie umyka uwagi ludzi o Czujnym typie osobowości. Mają oni wyjątkowo silną świadomość swego otoczenia. Wiecznie „walczą o życie”. Anteny ich zmysłów stale łowią napływające z zewnątrz sygnały, natychmiast alarmując, gdy wykryją jakąś nieadekwatność, zgrzyt, dysonans czy zagrożenie, zwłaszcza w kontaktach z innymi ludźmi. Osoby Czujne mają pod tym względem nadzwyczajny słuch. Natychmiast wyczuwają podwójne komunikaty, ukryte motywacje, uniki, dwuznaczność i najdrobniejsze nawet zniekształcenia prawdy, które uszłyby uwagi mniej wytrawnych obserwatorów. Tak ukierunkowana osoba Czujna w naturalny sposób przyjmuje, zarówno w życiu prywatnym, jak i publicznym, rolę krytyka obyczajów, strażnika moralności, ombudsmana i krzyżowca – zawsze gotowa do walki z wypaczeniami, które zatruwają ludzkie sprawy, a zwłaszcza z nadużyciami władzy.

Sześć cech charakterystycznych

Oto sześć kluczowych cech i postaw charakterystycznych dla typu Czujnego. Osoba z silną tendencją do Czujności będzie wykazywać

większą liczbę tych zachowań i z większą intensywnością niż ktoś, w kogo osobowości typ ten jest mniej dominujący.

1. *Autonomia*. Ludzie Czujni są wybitnie niezależni. Liczą się tylko z własną opinią, nie oczekują od nikogo wsparcia ani rady, łatwo podejmują decyzje i potrafią się o siebie zatroszczyć.

2. *Ostrożność*. W stosunkach z ludźmi zachowują się ostrożnie. Dobrze prześwietlą kandydata na partnera przed zawarciem związku.

3. *Spostrzegawczość*. Są dobrymi słuchaczami, z uchem wyczulonym na subtelności tonu i różne poziomy komunikatów.

4. *Samoobrona*. Nie są strachliwi, nie zawahają się stawić czoła przeciwnościom, zwłaszcza gdy zostaną zaatakowani.

5. *Wrażliwość na krytykę*. Przyjmują krytykę bardzo serio, nie doznając przy tym uczucia zagrożenia.

6. *Wierność*. Bardzo wysoko cenią sobie wierność i lojalność. Nigdy nie uważają, by im się po prostu należały, i wiele uczynią, by na nie zasłużyć.

Sześć sfer typu Czujnego

Związki: kto tu rządzi?

Ludzie o Czujnym typie osobowości przykładają w związkach dużą wagę do władzy i autorytetu. W każdej dziedzinie życia bronią swej niezależności i nie dają się zdominować. Nie mogą nikomu podlegać – to ich podstawowa zasada. Z powodu tej przemożnej potrzeby autonomii sfera związków jest dla nich kluczowa. W porównaniu z innymi ludźmi są w pełnym tego słowa znaczeniu panami swego losu.

Ostrożność i rezerwa charakteryzują wszystkie ich interakcje. Nie znaczy to jednak, że są chłodni czy nieprzyjaźni, ani też że unikają

kontaktów z ludźmi. Choć wśród obcych czują się niezręcznie i bardzo powoli się rozluźniają, to po zawarciu bliższej znajomości zachowują się w towarzystwie swobodnie. Bardzo powoli natomiast angażują się w związki. Inaczej niż osoba Oddana, której tak wygodnie jest w uzależnieniu, że rzuca się w nie na oślep, osoba Czujna będzie posuwać się powoli, krok po kroku. Nawet w obrębie związków już zawartych jednostki Czujne, bez względu na swoją lojalność, zachowują część życia wewnętrznego tylko dla siebie.

Ted i Dorota

Ludzie Czujni obserwują i oceniają osobę, która okazuje im zainteresowanie, dopóki nie upewnią się, że jest godna zaufania, nie zrani ich i nie rozczaruje. Są utalentowanymi obserwatorami. 51-letnia Dorota C. od czterech lat spotyka się ze 55-letnim Tedem G. Ted, w którego osobowości dominują typy Czujny, Sumienny oraz Wrażliwy, jest konsultantem w dziedzinie inżynierii genetycznej. Spotkali się, kiedy przyjął zlecenie firmy, w której Dorota od jakiegoś czasu była zatrudniona. Pracowali codziennie nad projektem Teda przez trzy miesiące.

„Wydał mi się atrakcyjny od pierwszego dnia – zwierza się Dorota, która jest wdową. – Przez długi czas niewiele o nim wiedziałam, bo Ted nie jest szczególnie wylewny na swój temat, a ja krępowałam się pytać. Nie wiedziałam, czy jest żonaty czy wolny, gdzie mieszka i jak spędza czas. Miałam jednak wiele szacunku dla jego kwalifikacji, doceniałam jego błyskotliwość i niezwykłą zdolność koncentracji. Poza tym był taki miły i tak przystojny, i bardzo podobała mi się jego seksualna powściągliwość à la Clint Eastwood. Zaczęłam snuć na jego temat romantyczne fantazje".

Dorota, w której osobowości dominują typy Sumienny, Dramatyczny i Oddany, nie jest nieśmiała. Nie waha się inicjować związków z mężczyznami („W moim wieku nie ma czasu na siedzenie z założonymi rękami i czekanie" – powiada). Przywykła jednak nie

mieszać pracy ze sprawami osobistymi, nie zrobiła więc nic w sprawie Teda, dopóki nie ukończyli projektu. Do tego czasu zdołała się już jednak dowiedzieć, że Ted nigdy się nie ożenił, choć miał kilka długotrwałych związków. Ponieważ podczas wspólnej pracy nie okazał jej żadnego osobistego zainteresowania, Dorota nie zdecydowała się na podejście bezpośrednie, lecz postanowiła najpierw wybadać grunt. Zadzwoniła do niego i powiedziała mu, że zamierza otworzyć własną praktykę. Czy nie zechciałby zjeść z nią lunchu i udzielić kilku rad?

Ted zgodził się z ochotą. „W czasie lunchu – opowiadała później Dorota – był przyjazny i pełen dobrych pomysłów, nie porzucił jednak profesjonalnego dystansu. Zaczęłam już myśleć, że to stracona sprawa, kiedy Ted nagle zrobił uwagę na temat mojego stosunku do szefa, Martina. Powiedział, że ja i Martin walczymy ze sobą bez ustanku o władzę. Nie byłam pewna, o co właściwie mu chodzi, ale Ted przypomniał mi historię sprzed dwóch miesięcy, kiedy to pokłóciliśmy się z Martinem o jakiś drobiazg. Incydent ten zupełnie wyleciał mi z głowy, więc Ted próbował mi go przypomnieć. Powiedział, że tego dnia miałam na sobie czerwoną garsonkę i musiałam wyjść wcześniej, żeby nie spóźnić się na przyjęcie zaręczynowe syna.

Osłupiałam. Ted zaobserwował, co miałam na sobie, dokąd się udawałam, co powiedzieliśmy sobie z szefem tego dnia i jakie było podłoże naszych stosunków! Zapytał mnie, czy to dlatego chcę porzucić pracę, że czuję się tłamszona przez szefa. Ależ tak, tak właśnie było! – ale dopiero teraz sobie to uświadomiłam. Z pewnością nigdy nie wdałabym się z nim w dyskusję na temat stosunków w pracy, dopóki był u nas zatrudniony. Byłam oszołomiona jego spostrzegawczością i pochlebiona tym, jak wiele uwagi mi poświęcił. Okazało się naraz, że sporo wie o mnie i moim

sposobie myślenia, zupełnie jakby przez cały czas wspólnej pracy obserwował mnie i rejestrował moje myśli".

Chociaż Ted i Dorota zjedli razem jeszcze kilka lunchów, nie zbliżył się do niej ani na cal. Wypytywał o jej życie, o dwoje dorosłych dzieci, o zmarłego męża. Dyskutowali na temat jej pracy, dzielił się z nią swoimi przemyśleniami na jej temat. Mimo to ani razu nie zaproponował jej wspólnego spędzenia wieczoru, a o sobie milczał jak zaklęty. Mówił o swoim życiu zawodowym, jeżeli Dorota o to pytała, albo o swoich sportowych zainteresowaniach, nie wydawało się jednak, by podzielał jej uczucia. Dorota uznała, że ma już kogoś albo że po prostu ona mu się nie podoba. Nic nie świadczyło, że interesuje się nią jako kobietą. Dałaby sobie z nim spokój, gdyby pewnego razu nie została zaproszona na rodzaj służbowego dancingu, gdzie czuła się w obowiązku przyjść w męskim towarzystwie.

Na czwartym wspólnym lunchu Dorota zapytała Teda, czy nie zechciałby pójść z nią na bal kostiumowy. „Spodziewałam się, że się zmiesza i odmówi. Kiedy więc powiedział, że będzie mu bardzo przyjemnie, tak się zdziwiłam, że zarumieniłam się jak uczennica".

To była ich pierwsza prawdziwa randka. Świetnie się bawili. Odkryli, że oboje uwielbiają tańczyć. Pocałowali się na dobranoc. Ted nie zadzwonił jednak następnego dnia, co bardzo Dorotę rozczarowało. Po kilku dniach bez jakichkolwiek wiadomości zadzwoniła sama. Ted zdawał się być uradowany. Powiedziała mu, że ma bilety na koncert – czy nie wybrałby się z nią? Zgodził się chętnie. Widywali się odtąd regularnie, zazwyczaj z inicjatywy Doroty.

Ludzie Czujni, jak Ted, często nie dążą aktywnie do zawarcia związku, co druga strona mylnie odbiera jako obojętność. Jest to nieporozumienie, ponieważ zachowują oni rezerwę nawet po długotrwałym związku. Dorota była jednak zdeterminowana i bardzo

starała się związać z Tedem. Wierzyła, że z czasem się przy niej rozluźni, choć kilkoro bliskich przyjaciół ostrzegało ją, że Ted ją zwodzi i że zależy mu wyłącznie na seksie. Ani myśli się z tobą ożenić – mówili. Nigdy dotąd z nikim się nie związał, a nie jest już taki młody.

Ted nie chciał rozmawiać o związku. Nie chciał dzielić się z Dorotą swoimi uczuciami. Nigdy też nie zaprosił jej do swego domu i nie przedstawił rodzicom. Za pierwszym razem, kiedy zaproponowała, że pojedzie z nim do Nebraski na Boże Narodzenie, w jego oczach odbił się strach. Przy następnej okazji, dwa lata później, powiedział: „Może za rok". W tym roku zamiast jechać na święta do rodziny, spędził je z Dorotą i jej dziećmi.

Ted i Dorota nie są nawet zaręczeni, spędzają jednak ze sobą prawie każdą noc. Dorota twierdzi, że Ted dopiero teraz zaczyna jej trochę bardziej ufać i odsłaniać się emocjonalnie. Chciałaby wyjść za niego, zna go jednak dostatecznie dobrze, by się z tą propozycją nie wychylać. Wyczuwa też, że ultimatum – żeń się albo odejdź – nie odniesie pożądanego skutku. Osoba Czujna nigdy nie ulega w grze o władzę. Dorota ma więc nadzieję, że jakoś ześlizgną się w małżeństwo, tak jak wcześniej ześlizgnęli się w związek.

Pomimo całej swojej rezerwy i zatwardziałego kawalerstwa Ted jest bardzo Dorocie oddany. Subtelnie zaznacza swoje prawo do niej, a w głębi duszy przyznaje, że bardzo mu na niej zależy. Wierzy w lojalność, nie rozgląda się więc za innymi kobietami. Co typowe dla osób Czujnych, najlepiej czuje się zachowując emocjonalny dystans i całkowicie władając sobą. Dorota zajmuje jednak wiele miejsca w jego myślach. Pozwala mu bowiem być sobą, podczas gdy wszystkie inne kobiety jego życia – a było ich wiele – stawiały sprawę na ostrzu noża: albo się deklarujesz, albo się wynosisz. Więc oczywiście wynosił się. Myśl o małżeństwie przeraża go. Nie chciałby

być skrępowany formalną umową. Dlaczego nie można mieć i związku, i niezależności?

Podskórne motywy

Osoby Czujne są z reguły wyczulone na motywacje innych ludzi. Niechęć Teda do wiązania się z Dorotą – jak i z jej poprzedniczkami – wynikała z podejrzeń, że kobieta pragnie go usidlić. Albo że chce go tylko wykorzystać i nie zamierza być mu wierna. Człowiek Czujny jest znacznie bardziej niż inne typy podejrzliwy wobec otoczenia.

Ludzie Czujni, zależnie od stopnia nasilenia tej cechy, w każdym niemal związku dopatrują się oznak braku szacunku i nadużyć. Ponieważ zawsze mają się na baczności, niełatwo wystrychnąć ich na dudka. Umieją odbierać sygnały na wielu piętrach komunikacji, nie tylko słownej. Z łatwością wychwytują każdą fałszywą nutę, nieszczerość i dwuznaczność. Zdolności te dobrze im służą w kontaktach z ludźmi. Kiedy szef Czujnej Marii dziękował jej wylewnie za to, że została w pracy do późnej nocy, ona natychmiast odebrała podwójny komunikat: „To miło, że zostałaś do późna" ale „Nie podoba mi się, że zwykle wychodzisz równo o piątej". Zaczęła więc codziennie przesiadywać w pracy nieco dłużej, aby zademonstrować swoją lojalność, i jej premia na koniec roku od razu podskoczyła o dwadzieścia pięć procent. Osobie Czujnej można zarzucić wszystko prócz naiwności, jeśli więc potrafią, jak Maria, właściwie zareagować na uzyskaną informację, to dobrze wiedzie im się w życiu.

Kiedy jednak cecha ta się nasila, pojawia się ryzyko błędnej interpretacji odbieranych sygnałów. Nie każdy przecież ukrywa swe intencje. Gdy kobieta ma ochotę spędzić więcej czasu z mężczyzną, to jeszcze nie musi znaczyć, że zastawia na niego sidła, jak zazwyczaj przyjmował Ted. A zresztą, jeśli nawet tak jest, to co? Jednostka Czujna często przypisuje innym moc, której w istocie nie posiadają. Przecież nikt nie zmusiłby Teda do związku, gdyby on sam

tego nie chciał! W miarę jak nasilenie Czujności zbliża się do ekstremum, podejrzliwość staje się siłą niszczącą wszelkie związki. Osoba podejrzliwa zaczyna przesadnie reagować na ludzkie słabości i zakłada, że inni obserwują ją równie wnikliwie, jak to czyni ona, co oczywiście jest dalekie od prawdy.

Czynnik wieku

Dorota nie próbuje skłonić Teda do małżeństwa. Wie, że nie można z nim uprawiać gry. To prawda, że Tedowi słowa „kocham cię" nie przechodzą przez gardło, ale przecież jest porządnym, godnym zaufania mężczyzną. Ted z kolei wie ze swych nieustających obserwacji, że Dorota nie ma żadnych nieczystych intencji. Po prostu kocha go, to wszystko. Ted chciałby się ożenić, zanim umrze – a przecież nie jest już pierwszej młodości.

Czas pracuje na korzyść zarówno Doroty, jak i Teda. Cechy osobowości, nawet zaburzenia, zazwyczaj łagodnieją z wiekiem. W młodości Dorota zapewne próbowałaby manipulacji w Dramatycznym stylu, by zaciągnąć Teda przed ołtarz. Teraz w większym stopniu potrafi zaakceptować siebie, partnera i codzienne życie takimi, jakie są. Jeśli zaś idzie o Teda, to powoli zbliża się on do sakramentalnego „tak". Może już w przyszłym roku?

Niezbywalne prawa

Społeczeństwo potrzebuje jednostek czujnych wobec nadużyć władzy i zdolnych wykrywać nieczyste intencje. Nawet jeśli zmysł obserwacyjny i wrażliwość na niedostatki utrudniają takim osobom życie osobiste, często odgrywają one ważną rolę publiczną. Są protektorami biednych i uciśnionych, rzecznikami słabych, walczą z każdą opresją. Często można spotkać osoby Czujne wśród bojowników o prawa obywatelskie czy ekologów. Patrzą rządom na ręce, biją na alarm, gdy pachnie korupcją. Sprawdzają się w publicznych dyskusjach; ich zdecydowane przekonania, wiara

w słuszność swej misji i umiejętność koncentracji na obranym celu czynią ich wybitnymi, nieraz wręcz charyzmatycznymi przywódcami i bojownikami. Zaatakowani rosną w siłę. Z wielką stanowczością stają w obronie siebie i swojej sprawy. Ich odwaga jest natchnieniem dla tych, którzy za nimi podążają.

Tropiciele pragną wierzyć w lepszy świat. Gdziekolwiek jednak się zwrócą, widzą wypaczenia i zło. Nie tolerują ich. Są idealistami. Od rasy ludzkiej oczekują więcej, niż zdolna jest z siebie dać.

Skrajna Czujność oddaje jednak niektóre jednostki na pastwę wyimaginowanych lęków i podejrzeń, których celem są inni ludzie, rasy, religie czy organizacje polityczne. Takie osoby mogą skończyć jako wichrzyciele szerzący strach i nienawiść, orędownicy brudnych spraw, takich jak rasizm, gnębiący ludzi i odmawiający im prawa do życia (zobacz Paranoidalne zaburzenie osobowości, s. 183).

Opiekun rodziny

Tropiciele są rodzicami lojalnymi i opiekuńczymi, może nawet nadmiernie opiekuńczymi, jeżeli typ ten jest u nich szczególnie silny. Mogą w swoich dzieciach rozwijać nieufność wobec ludzi. Kiedy potomstwo zaczyna się buntować i podkreślać swoją niezależność, Czujny rodzic może poczuć się zagrożony i zwiększyć rygory aż do przesady. Choć Czujni rodzice nie okazują wylewnie uczuć, są w głębi duszy pełni troski, odpowiedzialni i w pełni oddani swojej rodzinie, zdecydowani chronić ją przed każdym ciosem z zewnątrz.

Stres!

Ludzie Czujni potrzebują poczucia, że kontrolują sytuację. To właśnie dlatego tak powoli wchodzą w związki i nabierają zaufania do innych. Utrata kontroli jest dla Tropiciela najpoważniejszym źródłem stresu.

Ludzie o tym typie osobowości z trudem radzą sobie z rozczarowaniami w związkach z ludźmi. Kiedy w pracy albo w domu przestaje im się układać, kiedy czują, że tracą panowanie

nad własnym losem, zaczynają każde niepowodzenie lub zmianę odbierać jako osobistą zniewagę. Nie potrafią powiedzieć sobie czegoś w rodzaju: „No cóż, nie zawsze się udaje", „Chyba nie byliśmy dla siebie stworzeni" czy też „Staraliśmy się jak mogliśmy, nikt tu nie jest winien".

Zasadniczym sposobem radzenia sobie ze stresem jest u osób Czujnych samoobrona. Mają skłonność do koncentrowania się na błędach drugiej strony. Nie lubią, kiedy się im wytyka przewinienia, wytrąca je z równowagi krytyka. Nie znaczy to, że nie są w stanie jej przyjąć – nie zalewają się łzami i nie popadają w samozwątpienie – czują się jednak zaatakowane i reagują samoobroną. Tropiciele nie są stworzeni do kompromisów.

Choć na zerwanie związku reagują goryczą, silne poczucie niezależności pomaga im znieść ból. Naprawdę umieją walczyć o życie. Potrafią sami zatroszczyć się o siebie i korzystają z tej umiejętności. Podobnie jak Perfekcjoniści, często szukają zapomnienia w intensywnej pracy. Będą oczywiście bardzo ostrożni przy zawieraniu nowych związków i długo będą leczyć rany, zanim zaangażują się ponownie.

Dobór partnera

Osobom Czujnym najlepiej udają się związki z ludźmi, którzy im w niczym nie mogą zagrozić. Unikają takich, którzy dążą do dominacji w związku i współzawodniczą o pierwszeństwo. Związki z ambitnymi partnerami Pewnymi Siebie czy Władczymi mogą być bardzo burzliwe. Ogólnie, ludzie Czujni potrzebują partnera obliczalnego, ustabilizowanego i przejawiającego inicjatywę w uczuciach. Takich cech można się spodziewać przede wszystkim po osobach Oddanych, Ofiarnych oraz Wrażliwych.

Ludzie Sumienni bywają dość podobni do Czujnych, o ile więc w takim związku nie dochodzi do walki o władzę, to doceniają wzajemnie swoje zdolności intelektualne oraz kwalifikacje zawodowe

i mogą polegać na lojalności partnera. Występująca u Doroty kombinacja typów Sumiennego, Dramatycznego i Oddanego sprawdza się w związku z Tedem, choć dla typu Czujnego nieumiarkowana Dramatyczność zazwyczaj oznacza koniec romansu.

Jednostki silnie Dramatyczne albo Zmienne są zbyt nieobliczalne uczuciowo i zbyt spragnione zainteresowania ze strony otoczenia, by stać się bezpieczną przystanią dla osoby Czujnej, która łatwo ulega zazdrości. Tropiciel nie radzi sobie z zazdrością. Z drugiej jednak strony Primadonna oferuje łatwość obcowania z ludźmi, co jest korzystne dla bardziej zahamowanego towarzysko Tropiciela.

A przypadek pary Czujnych? Zbliżone światopoglądy obojga partnerów utwierdzają się wtedy wzajemnie, a wspólne Czujne cechy osobowości mogą scementować ich związek w walce z „resztą świata". Posępny i podejrzliwy stosunek do rzeczywistości dzielą z Tropicielami także ludzie Poważni. Partnerzy tych dwóch typów docenią wzajemnie swoją stateczność, niezależność i pracowitość.

Jednostki Wygodne łączy z Czujnymi nieufność wobec wszelkiej zwierzchności; one także nie pozwalają zapędzić się w kozi róg. Jednak Wygodne podejście do życia może okazać się zbyt lekkomyślne dla skrupulatnego Tropiciela, a Wygodna skłonność do chodzenia własnymi ścieżkami wzbudzi w nim podejrzliwość.

Partnerzy z dużym nasileniem typu Awanturniczego w ogóle nie wchodzą w grę.

Praca: po raz drugi – kto tu rządzi?

Jak przekonamy się w podpunkcie Kariera dla Tropiciela, przed ludźmi o tym typie osobowości stoi otworem wiele możliwości zawodowych. Są spostrzegawczy, uważni, wrażliwi na niuanse, skoncentrowani, są dobrymi taktykami i trudno ich wywieść w pole – cechy bardzo przydatne w sferze pracy i cenione przez zwierzchników. Do pracy odnoszą się z taką samą powagą

i zaangażowaniem jak do wszystkich innych spraw w życiu (osoby Czujnej nie da się nazwać lekkomyślną), zwłaszcza jeśli mają w osobowości silny aspekt Sumienny bądź umiarkowany Poważny. Pracują intensywnie, przejawiają wielkie ambicje i często osiągają znaczne sukcesy – choć zależy to od tego, jak sobie ułożą sprawy ze zwierzchnikami w sferze zawodowej.

W każdej organizacji, w której przyjdzie jej działać, jednostka Czujna wykazuje szczególną wrażliwość na układy władzy. W połączeniu z niechęcią do podporządkowania i zależności może to destabilizować jej pozycję w hierarchii służbowej, chyba że Czujność zostanie zrównoważona przez domieszkę aspektu Pewnego Siebie – wówczas Tropiciel potrafi wykorzystać informację dostarczaną przez jego wrażliwe „czułki" do skutecznego wspinania się po drabinie kariery. Ogólnie, im silniejszy aspekt Czujny w osobowości, tym większa nieufność wobec władzy i tym gorsze samopoczucie w hierarchicznej organizacji.

Jednostki o typie Czujnym sądzą zazwyczaj, że władza nieuchronnie zwraca się przeciwko stojącym niżej. W naszym świecie jest to czasem prawdą, ale przecież nie zawsze. Osoba silnie Czujna nie potrafi dokonać tej podstawowej oceny. Nieustannie tropiąc wszelkie możliwe nadużycia władzy w pracy (czy w jakiejkolwiek innej sferze), ma kłopoty z pozytywnym wykorzystaniem własnej pozycji.

Filip: sam przeciwko korporacji

Kilka lat temu Filip, w którego osobowości dominują aspekty Czujny, Sumienny i Dramatyczny, z zawodu prawnik sądowy, został przyjęty do zespołu prawniczego pewnej wielkiej, międzynarodowej korporacji. Długo nie chciał porzucić swojej praktyki prywatnej i urzędnicy korporacji kusili go przez całe dwa lata. Chcieli mieć go po swojej stronie, ponieważ wcześniej często bywał dla nich zbyt silnym przeciwnikiem. Nachodzili go więc bez przerwy, aż w końcu

złożyli mu propozycję tak korzystną, że nie potrafił odmówić. Zgodził się, jednak pod warunkiem, że zachowa w pracy dużą niezależność.

Filip nie miał żadnego bezpośredniego przełożonego, podlegał tylko prezesowi zarządu i innym urzędnikom najwyższego szczebla. Przyjmując, że im mniej będzie miał do czynienia z grubymi rybami, tym lepiej, Filip trzymał się od nich z daleka. Chodził tylko na te posiedzenia, na których jego obecność była absolutnie konieczna. Unikał kontaktów towarzyskich z ludźmi z góry i nie zaprosił żadnego z nich na przyjęcie, które pewnego razu wydał dla swojego personelu, by uczcić wielkie zwycięstwo w sądzie. Niezależność od kierownictwa bardzo odpowiadała osobowości Filipa, ale z taktycznego punktu widzenia nie mógł podjąć gorszej decyzji. Szef zarządu, przełożony Filipa, poczuł się głęboko urażony. W sposób charakterystyczny dla wielu jednostek Czujnych Filip miał słaby instynkt w dziedzinie układów w sferze pracy. Choć potrafił występować wobec zwierzchności w obronie swoich podwładnych, sam nie umiał ułożyć sobie z nią stosunków. Czuł się w hierarchii nieswojo i zamiast stabilizować swoją pozycję, przyjął postawę obronną, zamkniętą i pełną nieufności. Zrobił sobie z organizacji wroga i stał się outsiderem.

Kilka miesięcy później, kiedy szef zakwestionował jego linię obrony w sprawie szczególnie ważnej dla korporacji, Filip zareagował agresywnie. Zamiast docenić uwagi tego starego weterana, potraktował jego wątpliwości jako osobisty atak. „Wynająłeś mnie, żebym ten beznadziejny wydział postawił na nogi. Jeżeli ci się nie podoba to, co robię, to powinieneś wziąć kogo innego!” – wybuchnął, zamiast po prostu objaśnić swoją taktykę i przekonać szefa o jej słuszności. Filip potrafił przekonywać sąd i ławę przysięgłych, kiedy jednak miał poczucie, że ktoś dokonuje zamachu na jego niezależność, zaczynał bronić własnej osoby, a nie sprawy, o którą akurat chodziło.

Wyżsi urzędnicy korporacji przestali wtrącać się do spraw Filipa, ale przestali też traktować go jako partnera w zarządzaniu. Filip wyczuł tę zmianę, co tylko potwierdziło jego niechętne nastawienie do władz. Po dwóch i pół roku niespodziewanie porzucił pracę i powrócił do prywatnej praktyki, która daje mu poczucie swobody. Niedawno jego dawna korporacja wynajęła go, by reprezentował ją w sądzie. Dopiero teraz Filip i jego byli przełożeni odkryli, jak najlepiej ułożyć wzajemne stosunki.

W miękkich rękawiczkach

Nie wszyscy Tropiciele zachowują się tak wojowniczo. Wielu z nich ukrywa lęk pod maską powierzchownej uprzejmości. Inni zadowalają się stworzeniem sobie własnej, małej niszy, gdzie mogą robić swoje bez ściągania na siebie uwagi silnych tego świata. Świadomie rezygnują z korzyści, jakie mogliby ciągnąć z wysokich koneksji.

Do kierowania Czujnymi pracownikami potrzeba naprawdę światłego menedżera. Podobnie jak ludzie Sumienni, Tropiciele pracują najlepiej, kiedy daje im się samodzielne zadania i nie ściąga zanadto cugli. Zwykle nie nadużywają tych przywilejów. Wielu z nich jednak skwapliwie odnotuje wszelkie niesprawiedliwości w polityce firmy i być może ruszy do walki z nimi, spełniając tak naturalną dla nich rolę strażnika praw.

Czujny szef

Czujni szefowie pragną być całkowicie pewni lojalności podwładnych. Żeby ją pozyskać, szczodrze obdarzają ich łaskami, pochwałami i nagrodami. Jeżeli jednak podejrzewają nielojalność, wpadają w gniew i z trudem przebaczają. Szef skrajnie Czujny może wziąć ambicje podwładnego za przejaw braku lojalności i blokować mu karierę. Na ogół jednak zwierzchnik o umiarkowanie Czujnym typie osobowości dba o swój personel, niekiedy zarazem odmalowując wyższe instancje jako rodzaj mrocznej potęgi, przed którą on sam

stanowi jedyną osłonę. I rzeczywiście, jeżeli któryś z jego podwładnych popadnie w firmie w niełaskę lub zostanie potraktowany niesprawiedliwie, szef-Tropiciel nie zawaha się wystąpić w obronie jego praw.

Ponieważ osoba tego typu potrzebuje choćby iluzorycznego poczucia, że w pełni panuje nad sytuacją, więc jako szef niechętnie przekazuje odpowiedzialność w ważnych sprawach. Czujny kierownik chce być poinformowany o wszystkim, co dzieje się w podległych mu działach. Kiedy trzeba wykonać jakąś dodatkową pracę, angażuje się w nią bardziej niż to należy do jego obowiązków, nie tylko po to, by zdobyć uznanie personelu, lecz także, by samemu mieć oko na wszystko.

Tak samo jak ich Sumienni bracia, wielu ludzi o typie Czujnym będzie wolało niezależną ścieżkę kariery, by móc wypełniać swe obowiązki bez konieczności kierowania innymi ludźmi.

Kariera dla Tropiciela

Tropiciele zwykle najlepiej sprawdzają się w dziedzinach, w których mogą działać bez ciągłego, bezpośredniego nadzoru. Dzięki swej błyskotliwości, umiejętności koncentracji i talentowi polemicznemu bywają wybitnymi krytykami i analitykami, nauczycielami akademickimi, prawnikami, reporterami czy badaczami. Ich wrażliwość, zwłaszcza zdolność do odbierania komunikatów na wielu poziomach, przydaje się w pracy detektywistycznej, przy rozmowach z kandydatami do zatrudnienia, w handlu oraz (jeżeli są Czujni w umiarkowanym stopniu) w prowadzeniu psychoterapii. Częsta u nich skłonność do identyfikowania się ze słabymi i uciśnionymi czyni ich dobrymi działaczami politycznymi i społecznymi.

Jednostki o silnym aspekcie Czujnym mogą przedkładać pracę z maszynami nad pracę z ludźmi. Tak samo jak Perfekcjoniści, Tropiciele zwykle doskonale radzą sobie w świecie techniki. Bardzo pomaga im przy tym ich zdolność do koncentracji.

Rzeczywistość: stawić czoło niebezpieczeństwu

Ludzie Czujni mają wyraźne poczucie tożsamości. Większość czuje się nosicielami prawdy: wierzą, że są sprawiedliwymi w zepsutym świecie. Mają silne przekonania, rzadko wątpią w siebie, dlatego też – jak już wspomnieliśmy – z trudem przyznają się do błędu i przełykają krytykę.

Ich anteny skierowane są na zewnątrz: znacznie łatwiej przychodzi Tropicielowi wytropić słabości u innych niż u siebie. Dla osoby Czujnej rzeczywistość to coś w rodzaju pola minowego. Zaludniają ją indywidua gotowe wykorzystać każdy twój błąd. Taka ostrożność może okazać się bardzo przydatna w wielkim mieście czy w niepewnym otoczeniu.

Tropiciel nie lubi niespodzianek. Antycypuje niebezpieczeństwo i jest zawsze przygotowany na nagły wypadek. Reaguje szybko – jak Penny K., która nagle odsunęła się od nieznajomego, zanim jeszcze w pełni uświadomiła sobie, że próbował wyciągnąć jej portfel. Albo jak Dawid T., Czujny aż do skrajności, który zaczyna z irytacją mrugać reflektorami, gdy tylko zobaczy przed sobą samochód z włączonymi światłami drogowymi. Dawid nie zdaje sobie sprawy, że jego reakcje są szybsze od przeciętnych i że jadący z naprzeciwka po prostu nie zdążył jeszcze skrócić świateł. Stale więc się wścieka, że te wszystkie typy bezczelnie świecą mu po oczach.

Bez względu na to, czy dostrzegane przez Tropiciela niebezpieczeństwa tego świata są rzeczywiste, czy wyolbrzymione, nie omieszka on udowodnić wszystkim, że nie da sobie w kaszę dmuchać.

Czujny idealista

Ludzie Czujni chcą wierzyć w lepszy świat. Gdziekolwiek jednak się obrócą, napotykają przejawy słabości i zła. Nie tolerują ich. Są idealistami. Od rasy ludzkiej oczekują czegoś więcej niż dotychczas

i te ich oczekiwania pomagają niekiedy nam, zwykłym ludziom, wspiąć się nieco wyżej. Oto przykład.

Ryszard Harris pisywał dla „New Yorkera". Po jego śmierci ukazało się w tym magazynie następujące wspomnienie, ukazujące, na jakie wyżyny potrafi się wznieść Czujny, a także Poważny (rozdział 17) typ osobowości[48]:

> *Ryszarda Harrisa jeden z redaktorów określał jako „trudny przypadek". Jego opinie często wydawały się zbyt surowe. Nikomu i niczemu nie udzielał kredytu zaufania. Miał skłonność każdą sytuację postrzegać w barwach ciemniejszych, niż się na pozór wydawała. Jeżeli napotykał obraz pełen słońca, jego oko niezmiennie padało na cienie – dostrzegał miałkie motywy, tchórzliwy unik, upadek ideałów. Patrzył na świat bez użycia filtrów. To dzięki temu spojrzeniu ukazywały się w naszym piśmie jego wspaniałe, wnikliwe artykuły o amerykańskim prawie i sądownictwie. Praca wyczerpywała go, ale nigdy nie zdołała go zmiękczyć. Umierając w wieku sześćdziesięciu jeden lat wciąż był „trudnym przypadkiem". (...)*
>
> *Był pełen zaangażowania. Jak wielu głęboko na pozór sceptycznych dziennikarzy, był w głębi duszy idealistą, który przywykł do nieustannych rozczarowań. Był – jak go kiedyś określiła bliska mu osoba – ponurym optymistą. Inaczej jednak niż Diogenes, który spacerował po rynku w biały dzień z latarnią „w poszukiwaniu uczciwego człowieka", Harris rzeczywiście miał nadzieję, że go spotka. Czasami mu się udawało. Kilka razy tym uczciwym człowiekiem okazał się – wierzcie albo nie – senator Stanów Zjednoczonych. (...)*
>
> *Wielką wagę przykładał do staroświeckich, tradycyjnych wartości. Jego idealizm odbijał się nieraz w tytułach jego artykułów, choć sam zwykł cierpko podkreślać, że użył tych słów*

w sensie ironicznym: „bezgraniczne zaufanie”, „więzy honoru” oraz, nade wszystko, „sprawiedliwość”. (...)

Bliski znajomy mógł go rozczarować na równi z kongresmenem. (...) Często czuł się zmuszony skreślić kogoś na zawsze. Miał wiele uroku – sypał błyskotliwymi uwagami, jego maniery były niemal dworskie – nie sądził jednak, by szerzenie dobrego nastroju należało do jego obowiązków. Nie unikał więc okazywania gniewu. (...)

Ludzie, którzy znali go dobrze – ci, których nie skreślił, ci, którzy potrafili do niego wrócić, a nawet paru takich, którzy sądzili, że nie mają już u niego szans – uważali go za znakomitego kompana i absolutnie lojalnego przyjaciela. Cieszyli się, gdy czuli, że udało im się sprostać jego wymaganiom. (...) „Nie było to łatwe – powiedziała najbliższa mu osoba po jego śmierci – ale warte zachodu”.

Emocje i samokontrola

Tropiciela charakteryzuje rezerwa uczuciowa – chyba że poczuje zagrożenie lub wyzwanie. Pokaże ci wtedy, czy w dyskusji, czy też w wybuchu gniewu, że lepiej mu nie deptać po odciskach. (W miarę jak typ Czujny przechodzi w paranoidalne zaburzenie osobowości, rzekome zagrożenia stają się coraz bardziej fantastyczne i Tropiciel nie potrafi już uświadomić sobie bezsensowności swoich reakcji).

Zwykle jednak jednostki Czujne panują nad ekspresją swoich uczuć i opierają się nagłym impulsom. To typ zdecydowanie „mózgowy”, nie „sercowy”. Tropiciele nie podejmują ryzyka emocjonalnego. Jeżeli brak im domieszki typów Dramatycznego, Zmiennego czy Oddanego, mają problemy z poddaniem się uczuciu; mogą zachowywać powściągliwość nawet w sferze erotycznej. Nie stać ich na czułość, przynajmniej do momentu, gdy ostatecznie zdecydują się zaufać. Z trudem wyduszają z siebie słowa miłości;

lepiej, by partner okazał zrozumienie i nie domagał się werbalnych wyrazów przywiązania. Osoby Czujne są zaborcze i potrafią być strasznie zazdrosne – choć prawdopodobnie nawet o tym nie wspomną.

Humor bywa dla nich jedynym wentylem bezpieczeństwa. Niektórzy Tropiciele, dzięki wyjątkowemu wyczuleniu na subtelności, dwuznaczności i ironię, mają wysoko rozwinięte, choć niekiedy cierpkie poczucie humoru.

Jak postępować z osobą Czujną

1. Twój Tropiciel może się wydawać bardzo pewny siebie, niezależny, twardy i pozbawiony wątpliwości. Zapewne nawet nie zdajesz sobie sprawy, jak bardzo potrzebuje twojego szacunku. Okazuj go przy każdej okazji i na wszelkie możliwe sposoby.

2. Jeżeli osoba Czujna pojawiła się w twoim życiu i chciałbyś poznać ją bliżej, nie wahaj się przejawiać inicjatywy. Nawet jeśli przyjdzie ci długo czekać na odwzajemnienie zainteresowania, wytrwałość zazwyczaj się opłaca. Skracaj dystans. To rada przede wszystkim dla kobiet, które zwykle krępują się uczynić pierwszy krok i nie lubią być aktywną stroną w związku.

3. Nie odczytuj rezerwy Tropiciela jako obojętności. Jeżeli jego osobowość nie zawiera domieszki jakiegoś aspektu bardziej ekspansywnego emocjonalnie, nie oczekuj, że z łatwością przebijesz mur Czujności i zmusisz go do odsłonięcia głębokich uczuć. Nawet nie próbuj. Pogódź się z jego uczuciową powściągliwością; jeśli wasz związek jest trwały i stabilny, możesz wierzyć, że naprawdę mu na tobie zależy.

4. Unikaj współzawodnictwa i walki o władzę. Osoba Czujna potrzebuje poczucia, że panuje nad swoim losem. Uszanuj to. Inaczej twój Tropiciel zacznie się do ciebie odsuwać.

5. Kiedy go krytykujesz albo sprzeciwiasz się mu, możesz się spodziewać reakcji obronnej. Osoby o tym typie osobowości zazwyczaj nie przyjmują zarzutów. Pozwól mu odreagować i sam nie przyjmuj postawy obronnej, jeżeli spróbuje odbić piłeczkę. Najlepszy sposób przeciwstawienia się osobie Czujnej to po prostu wyrazić swe uczucia, bez oskarżeń i szukania winnych. Spróbuj zapewnić Tropiciela o swoim przywiązaniu i o tym, że twoim celem jest poprawa sytuacji w związku, a nie potępianie kogokolwiek. Z Tropicielem najłatwiej rozpocząć mecz bokserski: cios za ciosem, argument za argumentem, aż ktoś się załamie. Skoro nie jest to w twoim stylu, musisz wziąć na siebie rolę negocjatora, który dąży do konstruktywnego rozwiązania konfliktu.

6. Pokieruj waszym życiem towarzyskim. Twój Tropiciel potrafi docenić twoją łatwość nawiązywania kontaktów i utrzymywania więzi z ludźmi.

7. Nie dokuczaj mu. Ludzie Czujni miewają duże poczucie humoru, ale nie na swój temat.

8. Jeżeli twój Tropiciel jest bezpodstawnie zazdrosny lub podejrzewa cię o zdradę, nie lekceważ tego i nie wyśmiewaj tych niepoważnych domysłów. Dla niego te troski wcale nie są niepoważne. Stale zapewniaj partnera o swym oddaniu.

9. Pogódź się z tym, że twój Tropiciel długo pamięta urazy, nawet nieświadome. Jeśli okaże się niezdolny do przebaczania, przebacz przynajmniej sam sobie.

Typ Czujny: wzmocnij swoje atuty

Twój rozum i zmysły nigdy nie śpią, stale obserwują otaczający cię świat i ludzi. Ciągłe utrzymywanie tak wyostrzonej czujności prowadzi do napięcia fizycznego i psychicznego. Oto więc, co przede wszystkim powinieneś zrobić.

Ćwiczenie 1. Odpręż się. Częściej oddawaj się zajęciom, które cię rozluźniają. Najlepsze są czynności względnie bezmyślne, które pozwalają na jakiś czas wyłączyć twój „radar": zacznij biegać, pływaj, słuchaj muzyki (a nie traktuj jej jako tła), uprawiaj jogę, naucz się medytacji, wykonuj ćwiczenia na rozluźnienie mięśni, chodź na masaż. Posiedź w wannie z gorącą wodą, pozwalając, by napięcie odpłynęło z ciała; skoncentruj się na cieple wody i doznawanej przyjemności, by inne myśli nie tłukły ci się w głowie. Jeżeli niepokój zacznie walczyć z nadchodzącym odprężeniem, powiedz sobie, że to tylko początek.

Ćwiczenie 2. Za każdym razem, gdy zaczniesz doszukiwać się u kogoś ukrytych motywów, wymyśl i zapisz przynajmniej dwie inne przyczyny wyjaśniające to samo zachowanie. Na przykład: niedawno na przyjęciu weselnym wręczyłeś parze nowożeńców prezent. Minęły już prawie dwa miesiące i wciąż jeszcze nie dostałeś listu z podziękowaniem. Myślisz: „Prezent im się nie podobał i są tak załamani moim złym gustem, że nie wiedzą, co napisać". A teraz pomyśl o dwóch innych możliwościach: 1) mają głowę zajętą innymi sprawami; 2) lubią odkładać wszystko na później i nie mogą się zabrać do pisania listów.

Ćwiczenie 3. A jeśli nawet ktoś rzeczywiście ma ukryte intencje, to co z tego? Powiedzmy, że kolega z biura mówi ci, że ma dwa bilety do teatru, i pyta, czy nie poszłabyś z nim. Nie jesteś z nim szczególnie zaprzyjaźniona, więc myślisz: „Zaprasza mnie, bo wie, że jestem w łaskach u szefa, i liczy, że za nim się wstawię, kiedy dojdzie do awansów". No to co? Przecież nie może cię zmusić do zrobienia

czegoś, czego byś nie chciała. Zastanów się nad przyjęciem zaproszenia, nie biorąc pod uwagę, co on chowa w zanadrzu. No i baw się dobrze.

Ćwiczenie 4. Przy najbliższej okazji, gdy ktoś cię skrytykuje, odnotuj, jak usprawiedliwiasz swoje zachowanie. Zatrzymaj się i zastanów, czy nie ma czegoś z prawdy w tej krytyce. To nic strasznego – popełnić błąd lub nie mieć racji, w końcu każdemu się to zdarza. Jeżeli powiesz: „Rozumiem, o co ci chodzi", dostajesz tysiąc punktów. Jeżeli uważasz tego kogoś za głupca, a mimo to powiesz: „Przemyślę tę sprawę" albo coś w tym rodzaju, to też dostajesz tysiąc punktów. To nie jest przyznanie się do winy, ale zwykle zamyka nieprzyjemną sytuację.

Ćwiczenie 5. Po każdym starciu z partnerem, małżonkiem czy którymś z rodziców zrób sobie listę wszystkiego, co zrobiłeś, by przyczynić się do kłótni. Pochwal się za uczciwość. Miej tę listę w pamięci, kiedy między tobą i tą osobą powtórzy się ta sama sytuacja.

Ćwiczenie 6. Za każdym razem, kiedy przyłapiesz się na obarczaniu kogoś winą za to, co się wydarzyło, wyśmiej własną Czujność. Wzrusz ramionami i powiedz sobie: „Czasami po prostu się nie układa. Nikt tu nie zawinił". Jeżeli jesteś typem Czujnym bez domieszki innego, bardziej towarzyskiego czy emocjonalnego aspektu osobowości, spróbuj następnych dwóch ćwiczeń:

Ćwiczenie 7. W każdym tygodniu raz albo dwa razy zadzwoń do przyjaciela, po prostu żeby pogadać. Jeżeli cię to krępuje, pamiętaj, że większość ludzi lubi, kiedy znajomi do nich dzwonią, nawet jeżeli nie mają im nic szczególnego do powiedzenia.

Ćwiczenie 8. Jeżeli żyjesz w małżeństwie lub przynajmniej z partnerem, to prawdopodobnie pozostawiasz plany towarzyskie tej

drugiej osobie. Raz na jakiś czas wymyśl coś samemu. Zadzwoń do znajomego od tenisa i zapytaj, czy on z żoną nie wybraliby się z wami do kina. A to się twój partner zdziwi!

Na koniec, jeśli zależy ci, by twój związek funkcjonował jak najlepiej, sięgnij do ćwiczenia 7 z rozdziału 4 (dla typu Sumiennego). Ćwicz dzielenie się emocjami z bliskimi osobami. Nie ma niczego ważniejszego. Możesz też spróbować odmiany ćwiczenia 4 dla typu Pewnego Siebie (s. 108), polegającego na zbieraniu informacji o ludziach, z którymi często obcujesz. Tak dobrze ci idzie odbieranie negatywnych komunikatów – więc tym razem spróbuj dostrzegać tylko zalety, to co u innych lubisz i podziwiasz.

Paranoidalne zaburzenie osobowości

Ludzie o paranoidalnej osobowości spodziewają się po innych wszystkiego najgorszego. Są pełni lęku, podejrzliwi, niezdolni do kompromisu, kłótliwi i absolutnie przekonani o swojej słuszności. Jednostki z tym zaburzeniem nieustannie stawiają czoło wrogiemu światu, w którym inni ludzie istnieją tylko po to, by zadawać im cierpienie. (Zauważmy, że paranoidalne zaburzenie osobowości nie jest tym samym co zespół paranoidalny, czyli urojeniowy, oraz schizofrenia paranoidalna; mówimy o tym więcej na s. 188 i w rozdziale 12).

Kryteria diagnostyczne

Według DSM-IV paranoidalne zaburzenie osobowości jest to[49]:

A. Wszechogarniająca nieufność i podejrzliwość wobec innych ludzi, którym przypisuje się zawsze najgorsze motywy; ujawnia się we wczesnej dorosłości i jest obecna w rozmaitych kontekstach, spełniających przynajmniej cztery z podanych niżej kryteriów:

1. Osoba z tym zaburzeniem bez dostatecznych przesłanek podejrzewa, że inni chcą ją wykorzystać, skrzywdzić albo oszukać;
2. Obsesyjnie wątpi w lojalność swych przyjaciół i znajomych, których uważa za niegodnych zaufania.
3. Niechętnie zwierza się innym, ponieważ żywi nieuzasadnioną obawę, że wiedza ta będzie złośliwie użyta przeciw niej.
4. W niewinnych wypowiedziach i zdarzeniach dopatruje się ukrytych, złowrogich znaczeń.
5. Na zawsze zachowuje urazy; nie wybacza tym, którzy ją zranili lub obrazili.
6. Dostrzega zamach na siebie i swoje dobre imię tam, gdzie inni tego nie widzą; reaguje natychmiast z wściekłością, odpowiadając atakiem na domniemany atak.
7. Stale i bezpodstawnie podejrzewa małżonka lub partnera o niewierność.

B. Diagnoza ta nie dotyczy objawów pojawiających się wyłącznie w połączeniu ze schizofrenią, zaburzeniami nastroju o cechach psychozy czy innymi zaburzeniami psychotycznymi albo będących bezpośrednią konsekwencją czynników fizjologicznych lub ogólnego stanu zdrowia.

Wśród wrogów

Ludzi cierpiących na to zaburzenie osobowości spala podejrzliwość. Są przekonani, że inni dążą do ich krzywdy i upokorzenia, a w najlepszym razie nie można na nich liczyć. Bywają nieprzyjaźni, uparci, niechętni do współpracy, czuli na najdrobniejsze przytyki, zamknięci w sobie, sarkastyczni, wojowniczy, zimni, zazdrośni,

sztywni i kłótliwi – wszystkie te cechy chronią ich przed nadmierną bliskością. Ludzie z paranoidalnym zaburzeniem osobowości nie potrafią nawet na chwilę złożyć broni i pozwolić sobie na trochę zaufania i intymności, gdyż boją się, że druga osoba natychmiast wykorzysta ich słabość.

Nic więc dziwnego, że ich związki są pełne problemów, tak w pracy, jak w życiu prywatnym. Choć ich często wybitna inteligencja, czujność, siła perswazji i ambicja mogą zapewnić im sukces w pracy, zwykle miewają kłopoty z kierownictwem i współpracownikami. Ich charakterystyczna zawiść wobec zwierzchności manifestuje się w wojowniczej postawie, a niekiedy odwrotnie – w próbach przypodobania się. Tak czy inaczej czują silne skrępowanie w kontaktach z osobami wyższymi rangą. W trwały związek są w stanie wejść tylko z tymi, których postrzegają jako niegroźnych dla siebie. George C., nauczyciel licealny, twierdził, że jego jedynym przyjacielem jest woźny szkolny, że tylko z nim może się odprężyć i pogadać na luzie. Wiele osób z poważnym zaburzeniem paranoidalnym nigdy nie zawiera małżeństw, ale niektórzy mogą znaleźć ukojenie w związku z partnerem uległym i podporządkowanym.

To twoja wina

Większość osób z tym zaburzeniem nie zdradza się innym ze swych ukrytych myśli. Bardzo też dba o pozory. W rezultacie ich bliscy mogą nie zdawać sobie sprawy z rozmiarów ich nieufności.

Jednostki paranoidalne nieustannie śledzą swe otoczenie w poszukiwaniu dowodów potwierdzających ich podejrzenia. Zawsze też je znajdują – często samemu je prowokując. Jeżeli np. twój paranoidalny partner jest pewien, że prędzej czy później go zdradzisz, może tak cię zamęczyć podejrzeniami, że w końcu opadną ci ręce i wykrzykniesz:

– Nie wytrzymam tego dłużej! Tym razem wychodzę w innym towarzystwie!

– O, właśnie – odpowie na to partner. – Od początku wiedziałem, że nie mogę ci ufać!

Osoba paranoidalna zawsze ma rację. Winę ponosi albo ktoś inny albo ślepy los. Kiedy Robert W. przegrał intratny przetarg, wrócił do domu i od razu zwalił winę na żonę. Gdyby się z nim o wszystko nie wykłócała, to nie byłby taki spięty podczas negocjacji – oznajmił. Po rozwodzie z kolei przeklinał swój nieustanny pech.

„Życie z osobą paranoidalną to życie na ławie oskarżonych" – pisze Michael Stone[50]. Jest to przenośnia, ale obcowanie z ludźmi paranoidalnymi bardzo często naprawdę prowadzi na salę sądową. Potrafią oni bowiem rozdmuchać najdrobniejszą obrazę do rozmiarów zasługujących na proces. Wielu z nich lubi grozić sądem i groźby te często bywają spełniane.

Projekcja całego zła

Fakt, iż osoba paranoidalna we własnym przekonaniu nigdy się nie myli, nie ma wad i zawsze ma dobre intencje, stanowi klucz do jej rzeczywistego życia wewnętrznego. Nieświadomie (nie przyznając tego przed samym sobą) czuje się tak marna, winna, bezradna, słaba, zawstydzona i osaczona przez brzydkie pokusy, że dla ratowania swej kruchej samooceny jest zmuszona wszystkie te negatywne opinie na własny temat rzutować na innych ludzi. To z powodu tej skrywanej słabości wykrywa i potępia u innych najdrobniejsze nawet przywary. Choć twierdzi, że ludzie nie są godni zaufania i nie sposób się do nich zbliżyć, w istocie sama ich od siebie odpycha. Wewnętrznie bowiem może tęsknić za zależnością, która – jak się tego obawia – byłaby dla niej unicestwiająca. Musi zachować autonomię, by przeżyć.

Człowiek z zaburzeniem paranoidalnym nie ośmieli się zwątpić w siebie. W zastępstwie wątpi w innych lub sądzi, że inni wątpią w niego. Na przykład Robert po przegranym przetargu nabrał przekonania, że jego szef ma o nim jak najgorsze mniemanie. „Widzę to po jego oczach" – mówił. W rzeczywistości zwierzchnik próbował wytłumaczyć mu, że handlowiec nie może spodziewać się samych sukcesów. To, co Robert wyczytał z twarzy szefa, było raczej projekcją jego własnego poczucia klęski, na którą nałożyła się niezręczność szefa w postępowaniu z takim trudnym pracownikiem jak on.

Podobnie jak osoby narcystyczne, osoby z paranoidalnym zaburzeniem osobowości bywają skrajnie egocentryczne. Właściwe im przekonanie o własnej słuszności, surowe zasady moralne i gotowość wymierzania kar w połączeniu z niezachwianym poczuciem misji i przeświadczeniem, że ludzie myślący inaczej tkwią w błędzie, to cechy aż zanadto pociągające dla wielu prostych ludzi. Niektórzy ludzie o skłonnościach paranoidalnych robią więc karierę jako przywódcy sekt, wichrzyciele i siewcy nienawiści. Rzutują bowiem swoją nienawiść do własnej osoby na grupy zewnętrzne i stają na czele skierowanego przeciw nim ataku. Według DSM-IV osoby z zaburzeniem tego typu „mają skłonność do tworzenia negatywnych stereotypów, zwłaszcza odnoszących się do grup społecznych wyraźnie odmiennych od ich własnej"[51].

Pomocy!

Jednostki cierpiące na paranoidalne zaburzenie osobowości są zazwyczaj przeświadczone, że widzą świat takim, jaki jest; nie zauważają u siebie żadnych nieprawidłowości. Kiedy przeżywają kłopoty w związku, nie dopuszczają myśli, że wina leży po ich stronie. Dlatego osoba paranoidalna raczej nie będzie szukała

pomocy u terapeuty, a tym bardziej mu nie zaufa. Zwykle potrafi sama o siebie zadbać, nigdy jednak nie doświadczy prawdziwej bliskości z innymi ludźmi.

Ci nieszczęśnicy zwracają się jednak czasem o pomoc, kiedy pod wpływem skrajnego stresu zaczynają cierpieć na przejściowe urojenia psychotyczne, w których czują się silnie zagrożeni przez innych. Gdy zaczynają zachowywać się dziwacznie, ich bliscy mogą zażądać lub nawet wymusić na nich wizytę u psychiatry. Zdarza się także, że osoba z umiarkowanym paranoidalnym zaburzeniem sama zaczyna się domyślać, że jej życie mogłoby wyglądać inaczej. W poczuciu samotności, inności i niespełnienia może zdobyć się na odwagę i uczynić pierwszy krok. Inni zgłaszają się na terapię w nadziei rozwiązania konkretnych życiowych problemów i stresów, a wówczas zwykle ukrywają przed terapeutą rozmiary swojej nieufności. Beck i Freeman wskazują, że „jednostki paranoidalne zazwyczaj zdają sobie sprawę z tego, że rozsądniej jest zachować swe myśli dla siebie”[52].

Terapeuta musi być bardzo doświadczony, szczery i wyposażony w ogromny zapas empatii i cierpliwości. Nie jest łatwo zbudować porozumienie z osobą paranoidalną, która cierpi na ciągły brak zaufania. „Tacy pacjenci często próbują, niczym podczas krzyżowego przesłuchania, przetransponować subtelne uwagi terapeuty na swój czarno-biały język – pisze Stone. – Terapeuta może na przykład stwierdzić, że w danej chwili jest pacjentem nieco znużony. Osoba paranoidalna odczyta to jako dowód, że «ty mnie nienawidzisz!». Trzeba więc nauczyć pacjenta rozpoznawania odcieni szarości, co jest naturalne dla innych ludzi. Nie da się tego załatwić kilkoma pobieżnymi korepetycjami. To będzie tysiąc naprawdę bolesnych lekcji”[53].

Uzdolniony psychoterapeuta psychodynamiczny potrafi zrozumieć uczucia jednostki paranoidalnej wobec innych ludzi i w miarę

zacieśniania się współpracy powoli zacznie jej uświadamiać obecność bólu, zagrzebanego głęboko w jej wnętrzu.

Terapia behawioralna może niekiedy pomóc ludziom z tym zaburzeniem osobowości w zwalczeniu nadwrażliwości na krytykę, a także w rozwinięciu umiejętności towarzyskich. Terapia kognitywna pomoże jednostce paranoidalnej rozpoznać i przebudować swe nieadekwatne schematy myślowe, takie jak: „Jeśli nie będę się strzec, inni natychmiast mnie wykorzystają". Zwiększenie wiary pacjenta w jego zdolność rozwiązywania konkretnych problemów pozwala zazwyczaj osłabić obronność postawy przed przejściem do analizy schematów, które go krępują.

Kuracja farmakologiczna bywa przydatna w przypadku pacjentów przeżywających skrajny stres i cierpiących na przejściowe symptomy psychotyczne.

Grupy ryzyka, predyspozycje, zakres występowania

Chociaż ludzie z paranoidalnym zaburzeniem osobowości mogą cierpieć na krótkotrwałe objawy psychozy (kiedy są np. przekonani, że wszyscy wokół szepczą na ich temat), nie ma to nic wspólnego z trwałymi urojeniami i halucynacjami, które charakteryzują zaburzenia osi I: nerwicę urojeniową oraz schizofrenię paranoidalną. Wielu badaczy jest zdania, że istnieje nieskonkretyzowany na razie związek między zaburzeniami osi I a paranoidalnym zaburzeniem osobowości. Niektórzy twierdzą, że zdarzają się genetyczne predyspozycje do szerokiego spektrum pokrewnych zaburzeń, od przypadków ostrych, jak chroniczna schizofrenia, po względnie łagodne, jak schizotypalne (rozdział 12) oraz paranoidalne zaburzenia osobowości. Są pewne argumenty na rzecz genetycznej zależności między paranoidalnym zaburzeniem osobowości a schizofrenią: badania wykazały podwyższony odsetek tego zaburzenia wśród bliskich krewnych osób cierpiących na schizofrenię.

Korelacje rodzinne okazują się silniejsze w przypadku nerwicy urojeniowej (kiedy jednostka sprawia wrażenie w pełni trzeźwej umysłowo poza jednym, ograniczonym urojeniem, np. że ktoś ją nieustannie śledzi)[54].

Nie znaczy to, że u ludzi o tym typie osobowości musi rozwinąć się psychoza, choć w niektórych przypadkach tak bywa. Są oni także w grupie podwyższonego ryzyka, jeśli chodzi o depresję, agorafobię, obsesyjno-kompulsywne zaburzenia osi I oraz uzależnienie od używek. Inne zaburzenia osobowości, które często idą w parze z paranoidalnym, to zaburzenie schizotypalne, schizoidalne, narcystyczne, ucieczkowe oraz *borderline*.

Paranoidalne zaburzenie osobowości i w ogóle cechy paranoidalne mogą pociągnąć za sobą poważne konsekwencje zdrowotne. Przeprowadzone na grupie pięciuset dorosłych osób badania, których wyniki opublikowano w „Psychosomatic Medicine", wykazały wśród ludzi skrajnie podejrzliwych większą śmiertelność i ogólnie gorszy stan zdrowia (w ocenie ich lekarzy) niż wśród osób mniej nieufnie nastawionych do świata[55].

W niektórych pracach sugeruje się, że paranoidalne zaburzenie osobowości jest dziedziczne w rodzinie. Środowiska rodzinne jednostek paranoidalnych są często niezwykle sztywne, pozbawione spontaniczności i niekomunikatywne. Niektórzy ludzie, u których w starszym wieku rozwinęło się paranoidalne zaburzenie osobowości, jako dzieci zachowywali się wobec innych chłodno i wyniośle, ich związki z przyjaciółmi były pełne komplikacji, źle się czuli w towarzystwie i mieli trudności z nauką. Przejawiali nadwrażliwość, byli uważani za dziwaków i często stawali się przedmiotem kpin i docinków.

Nie jest znany rzeczywisty rozkład tego zaburzenia wśród dwóch płci, częściej jednak jest stwierdzane u mężczyzn. Występuje u około 2,5% całej populacji i u około 10% osób szukających pomocy

w poradniach zdrowia psychicznego (bez pacjentów hospitalizowanych).

Jak postępować z osobą paranoidalną

Twoja miłość do niej musi być odporna na wszystko. Jakakolwiek krytyka lub okazanie irytacji zrani ją nieodwracalnie i trafisz na długą listę tych, którzy ją skrzywdzili. Podstawowa zasada postępowania z osobą paranoidalną: wycofuj się. Nie próbuj perswadować jej podejrzeń, bo wkrótce sam zostaniesz uznany za spiskowca. Unikaj konfrontacji i nie wszczynaj dyskusji. Jeżeli osoba ta jest dla ciebie ważna, spróbuj namówić ją, by zwróciła się do specjalisty. Zastanów się nad wspólną terapią. Przeczytaj także wskazówki odnoszące się do osób Czujnych (s. 180); niektóre z nich mogą być tu przydatne.

48 Richard Harris, „The New Yorker" 1987, September 21, s. 120.

49 DSM-IV, s. 339.

50 M.H. Stone, *Abnormalities of Personality*, New York, W. W. Norton 1993, s. 203.

51 DSM-IV, s. 635.

52 A.T. Beck, A. Freeman, *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, New York, The Guilford Press 1990, s. 48.

53 Stone, op.cit., ss. 208–209.

54 D.P. Bernstein, D. Useda, L.J. Siever, Paranoid Personality Disorder: Review of the Literature and Recommendations for DSM-IV, „Journal of Personality Disorders" 1993, nr 7 (1), s. 57.

55 J.C. Barefoot, I.C. Siegler i in., Suspiciousness, Health, and Mortality: A Follow-up Study of 500 Older Adults, „Psychosomatic Medicine" 1987, nr 49, ss. 450–457.

Rozdział 9

Typ Wrażliwy

„Domator”

Ludzie Wrażliwi czują się mocni tylko we własnym, małym świecie, wśród osób dobrze sobie znanych. Dla kogoś z tym rozpowszechnionym typem osobowości swojskość oznacza komfort psychiczny, zadowolenie i inspirację. Domatorzy, choć unikają licznego towarzystwa i nie łakną sławy, mogą zyskać rozgłos dzięki swym twórczym talentom. W bezpiecznym emocjonalnie środowisku, wśród nielicznych, najbliższych przyjaciół i członków rodziny, ich wyobraźnia i duch odkrywczy nie znają granic. W świecie swych myśli, uczuć i fantazji odnajdują wolność.

Sześć cech charakterystycznych

Oto sześć kluczowych cech typu Wrażliwego. Osoba z silną tendencją do Wrażliwości będzie wykazywała większą liczbę wymienionych niżej zachowań i z większą intensywnością niż osoba, w której osobowości typ ten jest mniej dominujący.

1. *Zamiłowanie do swojskości*. Jednostki Wrażliwe wolą to, co znane, od tego, co nieznane. Dobrze się czują ze swymi nawykami i rutynowymi czynnościami, a nawet potrafią czerpać z nich natchnienie.

2. *Wrażliwość na opinię*. Bardzo troszczą się o to, co myślą o nich inni ludzie.

3. *Rozwaga*. W kontaktach z ludźmi zachowują się rozważnie i dyskretnie. Nie wydają pochopnych sądów i nie angażują się, dopóki się nie upewnią, co jest słuszne.

4. *Uprzejma rezerwa*. W towarzystwie starają się zachowywać grzecznie, ale powściągliwie.

5. *Potrzeba wyraźnych ram*. Zarówno w pracy zawodowej, jak i w kontaktach towarzyskich funkcjonują najlepiej, występując w dobrze określonej roli: gdy dokładnie wiedzą, czego się od nich oczekuje, jak powinni się zachować i co mówić.

6. *Zamknięcie w sobie*. Ludzie Wrażliwi nie są skorzy do dzielenia się swymi najgłębszymi myślami i uczuciami, nawet z osobami najbliższymi.

Sześć sfer typu Wrażliwego

Dwie sfery – emocji i związków – wspólnie kształtują doświadczenie jednostki Wrażliwej.

Emocje: w domu najbezpieczniej

Z każdym z czternastu typów wiąże się określony sposób osiągania bezpieczeństwa emocjonalnego. Na przykład ludzie Oddani znajdują je w przywiązaniu do drugiej osoby, Czujni zaś w niezależności i poleganiu na sobie. Jednostki o Wrażliwym typie osobowości zyskują emocjonalne bezpieczeństwo, tworząc mały świat, który mogą nazwać swoim własnym. Ich życie skupia się wokół rodziny i określonego terytorium. Ze swymi bliskimi oraz nielicznymi, wybranymi przyjaciółmi tworzą głębokie związki na całe życie. Ich

dom jest ich twierdzą; dbają, by był wygodny, przytulny i pełen ciepła. W nim czują się najlepiej.

Na własnym terytorium Domator nie zna skrępowania. Potrafi być otwarty, spontaniczny, przyjacielski, hojny i twórczy. Natomiast poza tą strefą bezpieczeństwa czuje się jak ryba wyjęta z wody. W nowe sytuacje wchodzi niepewnie, ostrożnie i z emocjonalną rezerwą. Rzadko błyszczy między obcymi. Może nawet odczuwać niejasne zagrożenie, niepokój, lęk, zakłopotanie; ten stan ducha skrywa jednak za fasadą chłodnej uprzejmości. Gdy uczestniczy w większym zgromadzeniu, mało kto z otaczających go osób potrafi odgadnąć, jak niezręcznie w istocie się czuje.

Wrażliwa „królowa śniegu”

Joel T., internista i wykładowca szkoły medycznej, opowiada o wrażeniu, jakie wywarła na nim jego przyszła żona, Emilia, z zawodu chirurg:

„Poznaliśmy się na przyjęciu dla personelu. Emilia była nowo przyjętą pracownicą. Mój dziekan rozmawiał z nią i kiedy podszedłem, przedstawił nas sobie. Uścisnąłem jej dłoń, za chwilę jednak Emilia grzecznie przeprosiła i usunęła się. Wciąż rozmawiałem z dziekanem, jednak kątem oka obserwowałem Emilię. Podeszła do baru i poprosiła o drinka, potem stanęła z boku z raczej obojętną i arogancką miną. Wiesz, o chirurgach jest opinia, że uważają się za Bóg wie co, uznałem więc, że i Emilia stroni od nas – pospolitego tłumu. Dziekan zauważył, że przyglądam się jej i powiedział: «To miła osoba. Powinieneś ją poznać». «Jakoś mi się nie wydaje, żeby słowo m i ł a do niej pasowało» – odpowiedziałem, na co on roześmiał się.

W szpitalu ciągle na nią wpadałem i zawsze była uprzejma, ale trzymała dystans. Pociągała mnie – intrygowało mnie jej głębokie, tajemnicze spojrzenie. Jako chirurg miała doskonałą opinię, ale nikt nie znał jej naprawdę dobrze.

Na Boże Narodzenie pojechałem odwiedzić starego kumpla z uczelni Eddiego i jego nową żonę Tish, którzy mieli domek na wsi. Byliśmy zaproszeni na Wigilię do przyjaciół rodziny Tish. Nigdy wcześniej tych ludzi nie widziałem. Dojeżdżamy więc na miejsce i jak myślisz, kto tam się krząta, serwując kogel-mogel? Emilia! Okazuje się, że ten wiejski dom należy do jej rodziny, a ona i Tish znają się od dzieciństwa! Oczekiwałem zwykłego chłodnego powitania, ale kiedy Emilia obejrzała się i zobaczyła mnie, jej oczy rozbłysły. Natychmiast podeszła do mnie i wyciągnęła rękę. «Joel, jak to cudownie zobaczyć cię tutaj! A więc jesteś kumplem Eddiego? Jaki ten świat jest mały!»

Nie mogłem w to uwierzyć! Królowa Śniegu wita mnie, jak starego przyjaciela! Spędziliśmy razem cały wieczór. Przysięgam, że była najcieplejszą, najsłodszą i – nie waham się tego powiedzieć – najmilszą kobietą, jaką kiedykolwiek spotkałem. Postanowiliśmy umówić się po powrocie do miasta. Kiedy później opowiedziałem Tish, jak chłodno Emilia traktowała mnie przez te wszystkie miesiące w pracy, odrzekła, że Emilia jest w gruncie rzeczy dość nieśmiała, że jest typem domatorki, nie lubi dużego towarzystwa, jest natomiast bardzo przywiązana do rodziny i kilkorga starych przyjaciół".

Dopiero wchodząc w świat bliski Emilii, Joel mógł poznać ją w jej rozluźnionej, otwartej i ciepłej odmianie. Gdy już stał się częścią tego świata, Emilia potrafiła się w jego towarzystwie odprężyć i czuć swobodnie, bez względu na to, gdzie przebywali. Zaczęli umawiać się na mieście. Emilia zaprosiła go do siebie. Joel był pod wrażeniem wygody i przytulności jej domu. Jego własny był nijaki – po prostu miejsce, w którym spędza się noc. A to było prawdziwe gniazdko. Jego centrum stanowił hebanowy fortepian, przy którym Emilia, jak mu się zwierzyła, spędzała najszczęśliwsze chwile. Joel poprosił ją, by coś zagrała. Ona jednak odmówiła. Powiedziała, że gra jest dla niej osobistym przeżyciem, a nie sposobem na zabawianie ludzi.

Joel, typ wybitnie Dramatyczny, był zupełnie oczarowany i gotów żenić się z Emilią już po czwartej randce. Nie można jednak powiedzieć, by Emilia wskoczyła radośnie w jego ramiona. Osoby Wrażliwe potrzebują czasu, by poznać drugiego człowieka, i otwierają się bardzo powoli. Kilka razy musiała zwracać Joelowi uwagę, że jeszcze nie jest gotowa posunąć się tak daleko, jak on by pragnął. Joel starał się nie nalegać, stopniowo więc zaczęła do niego przywykać. Wiele czasu spędzali wspólnie z Eddiem i Tish, a także z rodziną Emilii. W końcu poczuła się na tyle pewnie, że grała w jego obecności na fortepianie. Więcej niż dwa lata musiało upłynąć, zanim zgodziła się zostać żoną Joela. Urządzili kameralne wesele – zaproszono tylko najbliższą rodzinę i kilkoro bliskich przyjaciół. Eddie i Tish byli świadkami.

Joel i Emilia wiodą spokojne życie, spędzając czas przeważnie ze sobą. Praca zmusza Emilię do częstego przebywania poza domem, zawsze jednak wraca do niego z ulgą i przyjemnością. Unika spotkań towarzyskich z kolegami z pracy, ale czasem przyjmuje zaproszenie, jeśli może przyjść z Joelem. Woli nie chodzić na jego służbowe przyjęcia, ale godzi się na to, jeśli sprawa jest dla niego ważna. Joel lubi, kiedy Emilia mu towarzyszy. Czasem jednak umawiają się, że zostanie w domu, kiedy Joel czuje, że jej obecność mogłaby mu pomieszać szyki.

Joel lubi podróżować, Emilia natomiast zawsze wynajduje jakieś trudności, twierdząc, że jest zbyt zajęta albo że musi zająć się ogródkiem i tak dalej. Kiedy jednak przełamie początkową niechęć, zawsze bawi się świetnie. Nigdy nie była w Europie, dopiero kilka lat temu Joelowi udało się zaciągnąć ją do Paryża. Ogromnie jej się tam podobało, choć nie lubiła w pojedynkę zwiedzać miasta czy robić zakupów. W tym roku znów pojechali do Paryża, ponieważ Joel brał tam udział w konferencji. Przy drugim pobycie Emilia wyraźnie była bardziej rozluźniona i chętniej wychodziła na miasto sama. Joel

zaproponował, by w przyszłym roku wybrali się do Włoch, ale Emilia chce po raz trzeci jechać do Paryża i tym razem poznać go naprawdę.

Domator jako badacz

Emilia nie jest specjalnie zahamowana. Na sali operacyjnej posługuje się skalpelem z dużą pewnością siebie. Ludzkie ciało – wewnątrz i na zewnątrz – jest dla niej znajomym terytorium. Podobnie jak inni ludzie Wrażliwi, Emilia lubi znać każdy szczegół swego otoczenia. Domatorzy nie są dyletantami. Im więcej o czymś wiedzą, tym więcej chcą się dowiedzieć. Emilia wciąż bada, eksperymentuje i uczy się w pracy, w muzyce, ogrodnictwie czy gotowaniu.

Osoby Wrażliwe wolą badać to, co znane, niż to, co nieznane. Dlatego właśnie Emilia chciałaby wrócić do Paryża po raz trzeci. Niektórzy Domatorzy chętnie zwiedzają własny region lub kraj, ale bronią się przed wyjazdem za granicę. Jednostki umiarkowanie Wrażliwe często uwielbiają podróże, byle w towarzystwie osoby, do której przywykły. Inne pojadą wszędzie, jeśli tylko mieszka tam ktoś znajomy.

W walce z fobią

Innymi słowy, osoba Wrażliwa zazwyczaj zadowala się tym, co już zna, a jeśli musi ruszyć w świat, szuka na obczyźnie tego, co swojskie. Niektóre jednostki Wrażliwe przejawiają jednak odwrotną skłonność: skaczą na oślep w nieznane pomimo, a raczej właśnie z powodu swojego skrytego niepokoju. Radzą sobie z lękiem w sposób, który można by nazwać „antyfobicznym".

Na przykład Mack, Wrażliwy podróżnik-fotograf, nigdy nie lubił samotnie jeździć w obce strony. Zajął się fotografią podróżniczą przez przypadek, kiedy jego przyjaciel, wydawca, sądząc, że robi mu przysługę, zaproponował mu wyjazd na afrykańskie safari. Tylko psycholog Macka wiedział, jaki niepokój wzbudziła w nim ta

propozycja. Mack był śmiertelnie przerażony tym, że jedzie do kraju, w którym nigdy nie był, na inny kontynent, gdzie nigdy nie postawił stopy, i że w tych warunkach będzie musiał dać z siebie wszystko. Był pewien, że zawali sprawę, załamie się nerwowo i okaże się zerem.

Ale mimo wszystko Mack nie chciał odrzucić oferty. Oświadczył, że zwątpiłby w siebie, gdyby pozwolił, by jego lęki nim rządziły. Kilkakrotnie przed wyjazdem odczuwał pokusę, by wszystko jeszcze odwołać. Mimo to dotarł na safari i wykonał pracę jak należy. Rezultat był tak dobry, że Mack otrzymał więcej zamówień na fotografie tego typu. Taka sytuacja nie jest wcale nietypowa u ludzi Wrażliwych. Wielki wysiłek, jaki podejmują, by oswoić to, co obce i nieznajome, i pokonać lęk, wyostrza ich zmysły i świadomość celu. Płynąca z niepokoju wrażliwość Macka na detale otaczającego go świata znalazła wyraz w znakomitych ujęciach.

Mack podróżuje po świecie od lat i nie przeżywa już tego tak, jak za pierwszym razem. Wciąż jednak jest zatroskany i czuje lęk, zwłaszcza przed samym wyjazdem. Nie potrafi wyjaśnić, czego właściwie się obawia. „Sądzę, że za każdym razem, kiedy wyjeżdżam, zagrożone jest moje poczucie wewnętrznego bezpieczeństwa. Chociaż nigdy nic złego mi się nie przydarzyło i wyjazdy zawsze sprawiają mi przyjemność, zawsze tkwi we mnie ten strach i złe przeczucia. Mam bardzo ciekawe życie – wyznaje Mack – i myślę, że to jest cena, jaką za to płacę. Ale to naprawdę ironia losu, że ja, taki podróżnik, nigdzie nie czuję się tak dobrze, jak we własnym domu”. Podczas swoich podróży Mack nieodmiennie cierpi na zatwardzenie. Dopóki nie powróci do domu, nie jest w stanie rozluźnić swych wewnętrznych supłów.

Bądź gotów!

Domatorzy mają skłonność do zamartwiania się. Co będzie, jeżeli przyjdzie huragan, kiedy będziemy na Karaibach? Co będzie, jeżeli

zgubię aparat fotograficzny? A co, jeżeli podczas naszej nieobecności popsuje się grzejnik i rury popękają? Jeżeli niania zgubi nasz numer telefonu i nie będzie mogła powiadomić nas o chorobie dziecka?

W jaki sposób Domatorzy radzą sobie z takimi „co będzie”? Jeżeli ich Wrażliwość jest skrajna, zostają w domu. Jeżeli jednak są podobni do większości jednostek umiarkowanie Wrażliwych, to przywołują stare skautowskie hasło: Bądź gotów!

Ponieważ ludzie Wrażliwi nie mogą znieść myśli o niespodziankach, w ten czy inny sposób przygotowują się na wszelkie możliwe sytuacje. Zbierają wszelkie informacje związane z zamierzonym przedsięwzięciem. Pakują wszystko, co ewentualnie mogłoby się przydać w podróży, często dzwonią do domu, zabierają parasol, jeśli jest najmniejsza szansa na deszcz. Wożą ze sobą liczne przewodniki, notesy z telefonami, zapasowe okulary. Wrażliwa Nicole, dokądkolwiek się wybiera, w podręcznym bagażu oprócz zwykłych rzeczy, jak portfel, książeczka czekowa, szminka i tym podobne, wozi ze sobą zawsze podręczną apteczkę, szwajcarski nóż składany, gwizdek (by wzywać pomocy!), przybory do szycia, dwie dodatkowe książeczki czekowe, pigułki na alergię i zapasową parę okularów. Kiedy wyjeżdża z rodziną, nieodmiennie zabiera ze sobą za dużo rzeczy. Za to jest, jak sama mówi, przygotowana na wszystko. Dzieci żartują sobie, że jeśli podczas planowanej wycieczki do Waszyngtonu wdepną na grzechotnika, to mama z pewnością będzie miała przy sobie odpowiednie antidotum!

Lawrence, mąż Nicole, w którego osobowości nie ma tego rodzaju skłonności, nie zadał sobie zawczasu pytania: „Co będzie, jeżeli ożenię się z tą kobietą, która musi zabrać ze sobą cały dom, nawet jeśli wyjeżdża tylko na weekend?”. Po ośmiu latach zaczął w końcu radzić sobie z pewnymi aspektami małżeńskiego życia. Zamiast wciąż powtarzać stary refren: „Na litość boską, Nicole, po co ci to wszystko?”, poszedł po rozum do głowy i kupił minibusa.

Podróże wewnętrzne

Chociaż Domator czuje się niepewnie wobec nieznanego, nie znaczy to, że nie jest w ogóle ciekawy świata i żądny przygód. Jest, ale na własny sposób. Na przykład potrafi wprost pożerać książki. Emilia rozkoszuje się każdym słowem i zdjęciem w piśmie „National Geographic", które prenumeruje od lat. Uwielbia też literaturę piękną i choć jest bardzo zapracowana, jakoś znajduje czas przynajmniej na jedną powieść miesięcznie.

Ludzie Wrażliwi ograniczają swój świat pod względem fizycznym i granice te niechętnie przekraczają, natomiast ich żądza poznania, twórcza wyobraźnia, myśl i uczucia chętnie i łatwo kierują się ku „światu wewnętrznemu". Jazzowe improwizacje Emilii przenoszą ją (i każdego, kto znajdzie się w pobliżu) w niewypowiedzianą dal. A oto Wrażliwy Hugh, nieżonaty fizyk-teoretyk, który właśnie odrzucił ofertę profesury w Chinach, ponieważ to tak daleko od domu, a w codziennej pracy eksploruje sfery rzeczywistości, o zrozumieniu których większość zwykłych śmiertelników nawet nie może marzyć.

Związki: tylko kilka bliskich twarzy

Wrażliwy typ osobowości podporządkowuje się innym. Żeby czuć się dobrze we własnej skórze i nie doznawać lęku przed światem, Domator potrzebuje aprobaty otoczenia. Osoby tego typu szczerze lubią innych ludzi i potrzebują kontaktów z nimi, ale tylko do pewnego stopnia. Ich wiara w siebie wznosi się najwyżej w ciepłym, solidnym związku z jedną osobą lub w małej grupie przyjaciół i krewnych. Ale wprowadź Domatora w większe zgromadzenie, a natychmiast zacznie kombinować, jak by tu się grzecznie wymówić i wrócić do domu.

Pewność siebie osoby Wrażliwej jest odwrotnie proporcjonalna do liczby ludzi, zwłaszcza nieznajomych, w grupie, w której akurat przebywa. Inaczej niż ludzie Czujni, którzy nie ufają obcym, dopóki

nie poznają ich intencji, Domator nie ufa sobie samemu. Chce mieć pewność, że zrobił dobre wrażenie, kiedy jednak tłum się zagęszcza, zbyt wiele osób musiałby oczarować. Zaczyna więc lękać się, że w swym onieśmieleniu wyrwie się z czymś głupim i nie na miejscu. W miarę, jak typ Wrażliwy zbliża się do ucieczkowego zaburzenia osobowości, niepokój odczuwany przez taką osobę w związku z reakcjami innych ludzi staje się tak przemożny, że musi zrezygnować z jakichkolwiek zgromadzeń, bez względu na to, jak bardzo chciałaby się na nich pojawić. Osoby z bardziej umiarkowanym aspektem Wrażliwym najchętniej zjawiają się wśród ludzi w towarzystwie kogoś bliskiego, a gdy są same, próbują upolować jakiegoś znajomego. Jeśli się to nie uda, liczą minuty w oczekiwaniu na chwilę, gdy będzie można usunąć się do domowego zacisza.

Kiedy Domator zna otaczających go ludzi i jest pewien ich sympatii i szacunku, znikają jego towarzyskie zahamowania. Jego osobowość może się wówczas ukazać w całej pełni. Dlatego też zazwyczaj buduje swe życie wokół kilkorga ludzi, z którymi czuje się szczęśliwy. „Czuj się jak u siebie w domu, jesteś częścią rodziny” – mówi najbliższym przyjaciołom. Bardzo powoli jednak tworzy nowe więzi. Dopóki naprawdę komuś nie zaufa, będzie skrywał swe uczucia za zasłoną chłodnej grzeczności i nienagannych manier.

Kiedy jednak w końcu składa broń – jak Emilia wobec Joela – chłód zazwyczaj znika już na dobre. Wrażliwe dusze są lojalne, oddane i troskliwe. Ich małżeństwa bywają na całe życie. Nawet ci, którzy nie wchodzą w związki małżeńskie (jak Czujny i Wrażliwy Ted z rozdziału 8, którego przed ołtarzem ustrzegła jego Czujność), wolą mimo wszystko związki długotrwałe. Szczęście odnajdują bowiem w domowej wygodzie i rutynie codziennego życia.

Problem fasady

Z powodu swej powściągliwości wobec nowo poznanych ludzi osoby silnie Wrażliwe mogą mieć poważne trudności z zawarciem naprawdę intymnego związku. Ich związki szybko tracą pęd i gasną. Przyczyną jest właściwa Domatorom rezerwa uczuciowa i obawa przed byciem sobą. Wszyscy oni ukrywają swoje najgłębsze myśli i doznania. W pewnym sensie są przekonani, że aby zrobić na kimś wrażenie, trzeba skrywać się za fałszywą fasadą. Ludzie szczególnie Wrażliwi sądzą, że gdyby odsłonili swoje prawdziwe wnętrze, to nie sprostaliby oczekiwaniom innych. Maskują więc to, co w istocie czyni ich rzeczywiście interesującymi: swoje sympatie i antypatie, dziwactwa i oryginalne rysy, swoją indywidualność. Wrażliwy Raul był znany wśród przyjaciół i rodziny ze zjadliwego poczucia humoru i zdecydowanych przekonań. Kiedy jednak umawiał się z kobietą, powstrzymywał się od dowcipnych komentarzy w obawie, że ją do siebie zniechęci. Dochodziło do tego, że potakiwał wszystkiemu, co ona mówiła, bojąc się wyrazić przeciwną opinię. Pewnie właśnie dlatego, że ukrywał się za nieprzenikniona, a bladą i nieciekawą fasadą, żadna kobieta, która mu się podobała, nie wytrwała z nim długo.

Wrażliwi rodzice

Domatorzy są dobrymi rodzicami, troszczącymi się o swe potomstwo i jego bezpieczeństwo. Rodzic umiarkowanie Wrażliwy potrafi zazwyczaj przewidzieć „niebezpieczeństwa tego świata” i uchronić dzieci przed nimi. Załóż ciepłe buty, bo będzie padać śnieg. Nie rozmawiaj z obcymi, bo nigdy nic nie wiadomo, a kiedy ktoś cię zaczepi, zrób to a to. Noś w kieszeni kartkę z imieniem, nazwiskiem i adresem na wypadek, gdybyś się zgubił. I tak dalej. Wrażliwi rodzice zamartwiają się, że coś złego zdarzy się ich dzieciom na obozie letnim, w akademiku lub na randce. Wpajają im silny związek z domem i rodziną. Dzieci wiedzą, że zawsze mają dokąd wrócić. Czują się bezpiecznie i później z wdzięcznością wspominają

troskliwość swych rodziców, która nauczyła ich, jak dbać o siebie. Rodzic skrajnie Wrażliwy bądź z zaburzeniem ucieczkowym musi jednak uważać, by nie przekazać dzieciom swych własnych niepokojów i nie zarazić ich lękiem przed wszelkim ryzykiem.

Stres!

Dla osoby Wrażliwej największym źródłem stresu jest konieczność stawienia czoła nieznanemu. Kolejnym źródłem jest krytyka z zewnątrz. Domatorom tak bardzo zależy na opinii innych, że jakakolwiek krytyka czy dezaprobata głęboko ich rani, choć czasem nie sposób tego poznać po ich pełnym rezerwy zachowaniu. Ich reakcja to unikanie osoby krytykującej, jeżeli nie należy ona do ich najbliższego kręgu, albo próba poprawienia własnej postawy celem powrotu do łask, jeśli chodzi o kogoś dla nich ważnego.

W walce ze stresem niewiadomego Domator wybiera jeden z trzech sposobów: szuka wsparcia innej osoby, nie podejmuje wyzwania, a w niektórych przypadkach rzuca się w nieznane na oślep. Ten ostatni sposób nazwaliśmy uprzednio antyfobicznym. Jak fotograf Mack, robisz wtedy dokładnie to, czego najbardziej się boisz, żeby pokonać strach lub przynajmniej nie pozwolić, by nad tobą panował. Większość osób Wrażliwych zadowala się jednak ułożeniem sobie życia w sposób wygodny i przewidywalny i nie odczuwa zbyt wielkiej potrzeby, by mocować się ze swymi wewnętrznymi demonami.

Jednostka Wrażliwa potrzebuje przynajmniej jednej bliskiej osoby, na której mogłaby polegać, zerwanie wzbudza więc w niej wielki niepokój. Żeby go zwalczyć, szuka znajomych twarzy. Ma opory przed nawiązywaniem zupełnie nowych kontaktów, więc często próbuje powrócić do wcześniejszego partnera. Jeśli nie ma żadnej starej sympatii, którą mogłaby odświeżyć, towarzyskie zahamowania skutecznie utrudniają jej stworzenie nowego związku z nowym człowiekiem, co może być źródłem silnego przygnębienia.

Dobór partnera

Ludziom Wrażliwym wiedzie się najlepiej z partnerami, dla których także rodzina jest najważniejsza, a którzy jednocześnie potrafią objąć dowodzenie w życiu towarzyskim i ułatwić Domatorowi nawiązywanie kontaktów. Typy Samotnicze, którzy potrafią się obejść bez ludzi, nie stanowią dobrej pary dla Wrażliwych.

Wiele do zaoferowania mają Domatorowi ludzie ze zrównoważoną kombinacją aspektu Sumiennego i jakiegoś bardziej towarzyskiego, w rodzaju Pewnego Siebie czy Dramatycznego (we wzorze osobowościowym Joela, męża Emilii, dominowały właśnie aspekty: Dramatyczny, Sumienny i Pewny Siebie). Zbyt silny aspekt Sumienny może jednak sprawić, że partner sam będzie czuł się niezręcznie w towarzystwie. Z kolei partner z nadmiarem aspektu Pewnego Siebie nie będzie w stanie przestrzegać granic, jakimi osoba Wrażliwa otacza swój świat. Wreszcie nadmiar aspektu Dramatycznego może oznaczać partnera rozmiłowanego w życiu towarzyskim, co dla Domatora będzie zbyt stresujące.

Partner Oddany wiele potrafi zaakceptować, jednak przy nadmiernym wpływie tego typu może mu brakować zdecydowania, by przejąć inicjatywę, kiedy Domator potrzebuje wsparcia.

Związki osób Ofiarnych i Wygodnych z partnerami Wrażliwymi mogą dobrze funkcjonować, ponieważ dla wszystkich tych typów wiele znaczą więzi rodzinne. Osoba ze znaczącym aspektem Wrażliwym, Czujnym lub Poważnym chętnie podzieli z Domatorem jego mały świat. Jednak tacy partnerzy, zamiast ułatwiać sobie życie, będą wzajemnie podsycać swe niedostatki towarzyskie i inne.

Typ Awanturniczy to jeden z najgorszych partnerów dla Domatora, gdyż Awanturnicy lubią ryzyko i nowości. Jednostka Niezwyczajna, jak by nie była interesująca, może tylko wzmocnić społeczne niepokoje osoby Wrażliwej. Jej ekscentryczność w ubiorze

i zachowaniu będzie krępować Domatora, który zawsze stara się dopasować do innych i nie zwracać na siebie uwagi.

Ja, samokontrola i rzeczywistość: konfrontacja z nieznanym

W granicach swojego bezpiecznego, małego światka osoba Wrażliwa ma wyraźne poczucie tożsamości i trafnie ocenia swoje możliwości. Poza tymi granicami, w szerokim świecie pełnym nieznajomych, w kontaktach z ludźmi, z którymi nie czuje się swobodnie, Domator może przejściowo stracić właściwą perspektywę. Inni zdają się wielcy, potężni i potencjalnie groźni, on sam jakby się kurczył, słabł i stawał się niemal niewidoczny. W tej sytuacji rodem z *Alicji w krainie czarów* Domator traci pewność siebie.

Zachowuje natomiast panowanie nad sobą i samodyscyplinę. Dzięki temu potrafi odpowiednio kształtować swoje zachowanie, a rzeczywiste uczucia i lęki zachowywać dla siebie. Ostatnia rzecz, jakiej by pragnął, to narobić hałasu i zwrócić na siebie uwagę. Z zagadnieniem samokontroli wiąże się dla niego jedno tylko zagrożenie: może próbować leczyć swoje towarzyskie niedostatki alkoholem, lekami uspokajającymi lub podnoszącymi nastrój i uzależnić się od tych źródeł „chemicznej odwagi” (aczkolwiek środki uspokajające, zażywane zgodnie ze wskazaniami lekarskimi i pod nadzorem, mogą być cennym elementem kuracji dla ludzi, którzy doświadczają obezwładniającego niepokoju).

Dla osoby Wrażliwej rzeczywistość jest pełna zagrożeń. Poza granicami jej własnego terytorium zaczyna się ciemny las pełen dzikich bestii. Trzyma się więc swego ogniska domowego, a jeśli się poza nie wypuści, zawsze powraca z ulgą do tego dobrego i bezpiecznego miejsca.

Praca: drugi dom

Ludzie Wrażliwi potrafią wnieść wiele dobrego do miejsca pracy – pod warunkiem, że uda im się tam zbudować wygodne „gniazdko" i znaleźć dla siebie dobrze określoną rolę. Są wówczas godni zaufania, zrównoważeni i wydajni.

Jednostki silnie Wrażliwe pracują najlepiej w niewielkim zespole, w którym może się z czasem nawiązać zażyłość. Miejsce pracy, biuro czy wydział staje się ich małą rodziną, bezpieczną przystanią, do której powracają dzień po dniu. Nie lubią zmieniać pracy, bo w ogóle nie odczuwają potrzeby zmian.

Domatorzy są zazwyczaj bardzo dokładni i skoncentrowani na pracy. Ponieważ ważne jest dla nich, co myślą o nich inni, starają się pracować jak najlepiej. W kontaktach ze zwierzchnikami czują się niezręcznie, chyba że firma jest niewielka i o rodzinnej atmosferze. W zasadzie nie lubią mieć do czynienia z obcymi ludźmi (choć dają sobie radę z klientami – patrz uwagi w podpunkcie *Kariera*). Niektóre szczególnie Wrażliwe osoby niechętnie telefonują do nieznajomych, nawet gdy chodzi o ich prywatne sprawy, np. umówienie hydraulika.

Codzienny ład i odgrywanie roli

Domatorzy dobrze czują się przy zajęciach rutynowych, co przyczynia się do ich wydajności. Każda praca, w domu czy poza domem, obejmuje powtarzające się codziennie czynności. Dla niektórych typów osobowości, na przykład dla Dramatycznego, rutyna równoznaczna jest z nudą, wysysa energię i motywację. Natomiast w oczach Domatora wprowadza miły, codzienny ład.

Ze zbliżonych powodów ludzie Wrażliwi lubią dobrze określone sytuacje, kiedy wiedzą, czego się od nich oczekuje i nie muszą codziennie zmieniać swej postawy.

Bywa, że rola zawodowa zapewnia Domatorowi poczucie tożsamości przydatne także w innych, nowych sytuacjach

i kontaktach z nieznajomymi. Reporterka radiowa Rita T., choć umiała przeprowadzać profesjonalne wywiady, w sytuacjach towarzyskich zapominała języka w gębie, gdy trzeba się było odezwać do kogoś nieznajomego. Pomyślała więc, że jeśli także w życiu prywatnym wejdzie w rolę reportera, to będzie w stanie nawiązywać z ludźmi znajomości i zadawać im pytania. Wiele postaci publicznych, u których za bardziej przebojowym typem osobowości czai się znaczna domieszka aspektu Wrażliwego, radzi sobie z ludźmi właśnie w taki sposób: w żadnej sytuacji nie zdejmując swej profesjonalnej maski. Zadziwiające, jak wiele znanych osób żywi przekonanie, że tacy, jacy są naprawdę, nie wzbudziliby niczyjego zainteresowania. Domator odgrywa swoją rolę automatycznie. Emilia występując jako chirurg na zgromadzeniach medyków wypowiadała się z całą pewnością siebie, podobnie gdy występowała jako matka ucznia na zebraniach komitetu rodzicielskiego. Tymczasem na spotkaniach czysto towarzyskich nie była w stanie się odezwać.

Wrażliwy szef

Ambicje ludzi Wrażliwych często dotyczą bardziej wyników pracy niż ich osobistej kariery. Dają z siebie wszystko i są szczęśliwi, gdy zadowolą zwierzchników. Mogą pragnąć awansu, by zajmować się bardziej odpowiedzialną pracą, ale nie kwapią się do intensywniejszych kontaktów z górą. Wrażliwy szef nie lubi mieć do czynienia z ludźmi spoza własnego wydziału i chętnie deleguje do tego kogoś z podwładnych. Jednostka Wrażliwa, jeśli ma w osobowości przeciwwagę w postaci jakiegoś aspektu bardziej towarzyskiego, np. Dramatycznego, będzie sobie dobrze radzić w hierarchii i uczestniczyć w związanych z pracą sytuacjach towarzyskich pomimo wewnętrznego lęku przed obnażeniem swego „prawdziwego” ja.

Domator może wyciągnąć wiele korzyści z długotrwałej współpracy z mentorem, na którego rozumnej opinii i radzie może

polegać.

Wrażliwi szefowie starają się w swoim zespole stworzyć nastrój rodzinny. Wobec nowych pracowników będą zachowywać się wyniośle i chłodno, dopóki nie przekonają się do nich i jakości ich pracy. Najlepiej funkcjonują w zespołach ustabilizowanych personalnie.

Kariera dla Domatora

Jeżeli jest to twój typ dominujący, wybierz zawód, w którym będziesz miał dobrze określoną rolę – np. zawód księgowego, programisty albo lekarza – i w którym twoje kontakty z innymi ludźmi będą ograniczone i uporządkowane. Jednostki Wrażliwe nieźle sobie radzą w kontaktach z klientami, ponieważ mogą się skryć za profesjonalną maską, która pozwala im się zajmować cudzymi sprawami bez emocjonalnego zaangażowania. Natomiast niezręcznie czują się, gdy muszą z obcymi ludźmi coś uzgadniać lub wywierać na nich wpływ. Trzymaj się zatem z dala od takich zajęć jak public relations, zawieranie umów czy handel. Unikaj także zawodów, które wymagają publicznych wystąpień.

Ponieważ Domator dobrze znosi rutynę i zajęcia powtarzalne, a ponadto ma dużą zdolność koncentracji, może odnosić sukcesy w dziedzinach technicznych.

Jak postępować z osobą Wrażliwą

1. Dziękuj niebiosom za to, że zesłały ci osobę tak bliską i lojalną. Bądź świadom, że jesteś jednym z niewielu uprzywilejowanych ludzi w jej życiu. Doceń domową atmosferę, którą roztacza, i jej głębokie przywiązanie do przyjaciół i rodziny.

2. Zaakceptuj swojego Domatora w całości, ze wszystkimi wadami. To nic, że usztywnia się i wycofuje wobec obcych, a w towarzystwie czuje się nieswojo. Przecież to nie jest zaraźliwe.

3. Nie torturuj go emocjonalnie. Nie żądaj, by robił coś, od czego stroni, tylko po to, by ciebie zadowolić. Osoba Wrażliwa pragnie, by partner był z nią szczęśliwy, są jednak rzeczy, których nie jest w stanie znieść. To nie ma nic wspólnego z tobą, nie chowaj więc urazy. Jeżeli na przykład lubisz życie towarzyskie i jazdę na nartach, zaś twój Domator woli zostać w domu, zastanów się, czy nie mógłbyś czasem wybrać się gdzieś w pojedynkę. Niejedna osoba Wrażliwa świetnie się czuje spędzając czas w samotności, jeśli tylko wie, że ma kogoś, z kim wkrótce znów będzie razem.

4. Bądź gotów do kompromisu. Jeżeli marzysz o wakacjach w Tajlandii, a twój mniej żądny przygód Wrażliwy partner woli pozostać bliżej domu, poszukaj trzeciego wyjścia – może to być wyjazd do kraju, którego językiem twój Domator włada. Ludzie Wrażliwi lubią uszczęśliwiać swoich bliskich, więc taka gotowość do ugody może zachęcić partnera do okazania większej niż zwykle odwagi.

5. Bądź pomocny. Bądź dla partnera przewodnikiem po nieznanym świecie. Zabieraj go na spotkania towarzyskie i asystuj przy wyprawach na obcy teren. Ale bez przesady. Chcesz przecież pomóc swemu Domatorowi w przezwyciężeniu zahamowań, a nie uzależnić go od siebie. Zapewniaj poczucie bezpieczeństwa, zachęcaj do podejmowania ryzyka i chwal za każdy przejaw odwagi. Pamiętaj, że jeżeli pomożesz mu pokonać pewne bariery, będziecie się znakomicie bawić, a twój Wrażliwy partner, członek rodziny czy przyjaciel będzie z przyjemnością wspominał to przeżycie.

6. Reaguj na znaki. Macie właśnie udać się na kolację z twoim nowym szefem i jego żoną. Twój Wrażliwy towarzysz nagle zaczyna źle się czuć, kaprysi i ociąga z ubieraniem. Nie wszczynaj kłótni.

Lepiej zagadnij: „Założę się, że masz tremę przed tym wieczorem”. Zapewnij swego Domatora, że wszystkim się spodoba – dlaczego by miało być inaczej?

7. Rozmawiaj z nim. Jeżeli obawy twojego Domatora mieszają ci szyki, nie wahaj się mu o tym powiedzieć. Ale nie rób z tego oskarżenia. Sformułuj problem otwarcie i bezpośrednio. Powiedz, że chcesz znaleźć rozwiązanie dobre dla was obojga.

Typ Wrażliwy: wzmocnij swoje atuty

Dzięki umiłowaniu swojskości potrafisz stworzyć wygodne, domowe otoczenie. Grozi ci jednak że ugrzęźniesz w rutynie, przyda ci się więc nieco profilaktycznych ćwiczeń.

Ćwiczenie 1. Zrób coś nowego. Co jakiś czas zmień tok któregoś ze swych rutynowych zajęć, po prostu dla samej zmiany. Wypróbuj nową restaurację, pójdź inną drogą do pracy, przestaw meble w salonie, pojedź na wakacje nie tam, gdzie zwykle – cokolwiek.

Wy, Domatorzy, lubicie się o wszystko martwić i zawiązujecie się w jeden wielki supeł. Spróbuj ćwiczenia nr 1 dla typu Czujnego (s. 181): odpręż się. Skoncentruj się zwłaszcza na technikach medytacyjnych, które pomagają zwalczać niepokój.

Jesteś osobą sympatyczną, przyjazną, ciepłą, lojalną, uprzejmą, o bogatej fantazji – ale twój system alarmowy jest zbyt czuły. W dalszych ćwiczeniach zapoznasz się z różnego rodzaju metodami powstrzymywania, ignorowania, a nawet pokonywania lęków.

Ćwiczenie 2. Zrób to, co masz do zrobienia. Im skuteczniej dziś unikasz krępujących cię sytuacji, tym trudniej będzie przezwyciężyć lęk w przyszłości. I na odwrót, im częściej stawisz im czoło, tym

łatwiej pozbędziesz się skrępowania. Zrób więc to, czego wolałbyś uniknąć. Zawsze, gdy pod wpływem lęku najdzie cię pokusa, by uniknąć wyzwania albo odrzucić jakąś okazję, zrób sobie na przekór. Jeśli ktoś zaprasza cię na przyjęcie i korci cię, by powiedzieć „nie", powiedz „tak" i pójdź tam. Jeżeli masz ochotę wymknąć się z imprezy, zostań. Na początek wystarczą małe kroki. Nie spodziewaj się, że od pierwszego razu przezwyciężysz każdy lęk. Pamiętaj, by udzielić sobie pochwały nawet za małe postępy.

Ćwiczenie 3. Bądź sobą. Twoje słabości nadają ci charakter, czynią cię osobą ciekawą i pociągającą. To właśnie wysiłki, by ukryć wszystkie swe ludzkie wady, sprawiają, że stajesz się sztywny, niedostępny, jakby nie w swojej skórze. Jeżeli zaakceptujesz własne wady, innym będzie łatwiej zaakceptować ciebie razem z nimi.

Ćwiczenie 4. Pozostań w sobie. Wiele osób Wrażliwych patrzy na siebie oczami innych ludzi. Kiedy grasz na pianinie, obawiasz się, że sąsiadom więdną od tego uszy. Kiedy wygłaszasz mowę, myślisz, że publiczność uważa cię za głupca i gadułę. Rozmawiając na prywatce ze świeżo poznaną osobą zakładasz, że ma cię ona za nudziarza. Próbujesz zmienić swoje zachowanie, żeby zadowolić kogoś, kto w twoim mniemaniu jest do ciebie krytycznie nastawiony. Jeśli będziesz koncentrować się na tym, co myślą o tobie inni, możesz być pewny, że nie zdołasz skupić się na właściwym zadaniu. Prędzej czy później nie trafisz we właściwy klawisz, zgubisz wątek przemówienia, zabraknie ci słów. Kiedy tylko złapiesz się na myśleniu o tym, jak cię widzi ktoś inny, rzuć to natychmiast i rób to, co masz robić. Jak większość ćwiczeń, to także staje się coraz łatwiejsze w miarę praktykowania.

Ćwiczenie 5. Kiedy masz uczucie, że ludzie przyglądają ci się nieprzychylnie, zastanów się, czy sam nie jesteś źródłem tego uczucia. Może czujesz się zagrożony? Może czujesz, że jesteś do

niczego, i dlatego sądzisz, że inni widzą cię tak samo? Musisz zdać sobie sprawę, że twoja samoświadomość przychodzi z wewnątrz. Inni ludzie mają ciekawsze rzeczy do roboty niż przyglądać ci się i oceniać.

Ćwiczenie 6. Kiedy z kimś rozmawiasz, od czasu do czasu spójrz mu w oczy. Niechęć bądź niezdolność do nawiązania kontaktu wzrokowego może świadczyć, że w jakiś sposób czujesz się przez tę osobę zagrożony. Jeśli uda ci się taki kontakt nawiązać, choćbyś nawet czuł przy tym dyskomfort, łatwiej będzie ci zyskać pewność siebie i zdobyć uznanie rozmówcy. Jeśli nie możesz się na to zdobyć, to przynajmniej trzymaj wyżej głowę i nie patrz cały czas w podłogę. Postawa z uniesioną głową sygnalizuje pewność siebie, możliwe więc, że naprawdę zaczniesz czuć się pewniej.

Ćwiczenie 7. Kiedy spotykasz się z krytyką, spójrz na siebie z zewnątrz, obserwuj swoje przesadne reakcje. Upewnij się, czy nie utożsamiasz krytyki z nienawiścią i odrzuceniem. Wyobraź sobie, że przykręcasz nieco regulator natężenia twoich reakcji wewnętrznych.

Ćwiczenie 8. Rób to, na co cię stać. Może marzysz o podróży na Bora-Bora, ale jakoś nie możesz się na to zdobyć. Tym niemniej zamiast spędzać kolejne wakacje w domu, pomyśl o odwiedzeniu kuzyna, który mieszka na Florydzie. Nie zdobędziesz się na to, by szukać nowych znajomości w klubie samotnych, ale może mógłbyś poprosić przyjaciela, by cię z kimś zapoznał. Zastanów się, co jesteś w stanie zrobić w każdej z sytuacji, w których masz zahamowania i czujesz się niezręcznie.

Ćwiczenie 9. Lęk osoby Wrażliwej to doznanie czysto subiektywne (jakkolwiek nieprzyjemne). Niebezpieczeństwo nie czai się na zewnątrz, jest to stan wewnętrzny – ufaj więc, że wszystko będzie w porządku. Na przykład, jeżeli unikasz latania, bo boisz się,

że samolot się rozbije albo że zrobisz z siebie durnia krzycząc ze strachu, wznieś się ponad swoje lęki, umacniając w sobie „stan wiary”. Miej wiarę w to, że samoloty niemal zawsze utrzymują się w powietrzu, że potrafisz zachować się odpowiednio, że jesteś i będziesz lubiany i akceptowany przez wielu ludzi – innymi słowy, miej wiarę, że ominą cię klęski i nieszczęścia, jak omijają innych. Miej wiarę w samego siebie.

Ćwiczenie 10. Jeżeli przywykłeś w przykrych sytuacjach liczyć na wsparcie partnera i zwalać na niego sprawy, których nie lubisz lub krępujesz się załatwiać, spróbuj dać mu od tego urlop. Spójrz na to z jego punktu widzenia. Może nie zdajesz sobie sprawy, że twoja niesamodzielność doprowadza go do kresu cierpliwości. Wiele osób Wrażliwych nie lubi na przykład prowadzić samochodu, więc partner staje się czymś w rodzaju rodzinnego szofera. Taki Domator może być wdzięczny partnerowi za uwolnienie od nielubianego obowiązku, ale zarazem nie uświadamia sobie, jak go obciąża. Możesz zapobiec kryzysowi w swoim związku, jeśli zrozumiesz, jakim jarzmem obarczyłeś najbliższą osobę. Może warto uporać się z lękiem, zamiast żądać od partnera, by cię przed nim chronił?

Ucieczkowe zaburzenie osobowości

Nieszczęśnicy cierpiący na ucieczkowe zaburzenie osobowości są zawsze outsiderami, z boku obserwują toczące się życie. Gorąco pragną obracać się wśród ludzi, nie mogą jednak znieść uczucia, którego wówczas doznają: że są beznadziejni, niegodni miłości i z niezrozumiałych powodów niezdolni się zmienić. Aby przetrwać, muszą się wycofać.

Kryteria diagnostyczne

DSM-IV opisuje ucieczkowe zaburzenie osobowości jako[56]:

Dominujący we wszystkich sferach życia wzorzec zahamowania, poczucia nieadekwatności i nadwrażliwości na negatywną ocenę, który ujawnia się we wczesnej dorosłości i przejawia w rozmaitych kontekstach, spełniających przynajmniej cztery z podanych niżej kryteriów:

1. Osoba dotknięta tym zaburzeniem unika zajęć, które wymagają znaczących kontaktów międzyludzkich, ponieważ obawia się krytyki, dezaprobaty lub odrzucenia.
2. Niechętnie obcuje z innymi ludźmi, jeśli nie jest pewna ich sympatii.
3. Przejawia zahamowania w związkach intymnych ze strachu przed kompromitacją lub ośmieszeniem.
4. W sytuacjach towarzyskich obsesyjnie boi się krytyki lub odrzucenia.
5. Przy zawieraniu nowych znajomości jest skrępowana z powodu poczucia nieadekwatności.
6. Postrzega siebie jako osobę nieatrakcyjną, pozbawioną uroku i gorszą od innych.
7. Nadzwyczaj niechętnie podejmuje ryzyko lub angażuje się w nowy rodzaj działalności, ponieważ boi się kompromitacji.

I tak źle, i tak niedobrze

Ludzie z zaburzeniem ucieczkowym są uwięzieni w świecie pełnym bólu. Tak bardzo boją się odrzucenia i są zarazem tak przekonani o jego nieuchronności, że uciekają od ludzi, by oszczędzić sobie spodziewanego cierpienia. Kiedy nie mogą uniknąć kontaktów z innymi, zachowują się obojętnie, nie patrzą rozmówcy w oczy, lecz

w ziemię albo gdzieś w bok. W rezultacie ich życie jest bardzo zubożone. Bolesna ironia losu: ucieczka od bliskich związków z ludźmi uwalnia ich od trwogi, której doznawaliby czekając, aż spadnie na nich topór odrzucenia, ale zarazem uniemożliwia zaspokojenie najgłębszych (choć często nieświadomych) pragnień: miłości i akceptacji. Inaczej niż ludzie z zaburzeniem schizoidalnym (rozdział 13), którzy naprawdę nie chcą mieć z nikim do czynienia, głęboko cierpią z powodu swej samotności. Marzą o tym, by być częścią jakiejś całości – ale nie wiedzą, jak to osiągnąć.

Nic dziwnego, że się wycofują: ich doświadczenia z ludźmi są jak powracające koszmary nocne. Z jednej strony są z góry przekonani, że inni źle ich potraktują. Z drugiej jednak ich okropna samoświadomość może rzeczywiście działać odstręczająco. Zawsze więc zdarza się to, czego się obawiają: ludzie ich nie akceptują. W rzeczywistości otoczenie po prostu nie wie, co o nich sądzić. Z powodu swej rezerwy osoba z zaburzeniem ucieczkowym często bywa uważana za zimną i odcinającą się od grupy.

Jednostki z tym zaburzeniem doznają więc bolesnego uczucia izolacji, odrzucenia, odmienności i nieadekwatności, czymkolwiek się zajmują. Rzadko zdarzają im się chwile komfortu emocjonalnego. Jeżeli akurat nie czują niepokoju, to popadają w depresję, a często doświadczają obu tych stanów naraz. Ale kiedy stronią od ludzi, to przynajmniej nie doświadczają tego okropnego przeczucia odrzucenia i wstydu.

Kochaj mnie bezwarunkowo

Ludzie z zaburzeniem ucieczkowym, podobnie jak ci z paranoidalnym, mają nadzwyczaj czuły „system alarmowy". Wszędzie dopatrują się krytyki lub dezaprobaty. Nieszczęście polega na tym, że nawet najdrobniejsze sygnały – jedno cierpkie słowo albo dziwne spojrzenie – wywołują u nich alarm. Są tak uczuleni na

negatywne, a nawet ambiwalentne oceny, że wszystko, co nie jest otwartą, całkowitą akceptacją, odczuwają jako odrzucenie. Ich oczekiwania wobec związku są niedojrzałe i nierealistyczne. Sądzą, że akceptacja oznacza bezwarunkową miłość. Wierzą, że jeśli dwojgu ludzi naprawdę zależy na sobie nawzajem, to nigdy się na siebie nie złoszczą, nigdy nie wytykają sobie wad, nigdy się nie ranią i zawsze akceptują się bez żadnych zastrzeżeń.

Są zarazem przekonani, że akceptowany i kochany może być tylko ten, kto nie ma wad. Kiedy taka osoba wchodzi do pokoju pełnego obcych ludzi, ciąży jej jaskrawa świadomość wszystkich własnych słabości i niedostatków – zwłaszcza braku zdolności towarzyskich – i ogarnia przerażenie, że za chwilę okaże publicznie swoją „ułomność". Nie zdaje sobie sprawy, że dla ogromnej większości ludzi życie społeczne jest źródłem większego lub mniejszego niepokoju, a wielu przeżywa z tego powodu poważne stresy. Na przykład jedno z badań wykazało, że czterdzieści procent starszych nastolatków i młodych dorosłych uważa lęki społeczne za znaczący element ich osobowości. Jeden ze współautorów tej pracy stwierdza, że piętnaście do dwudziestu procent wszystkich osób dorosłych doświadcza tych przygnębiających lęków[57]. Ludzie z zaburzeniem ucieczkowym są jednak przekonani o swojej głębokiej odmienności. Wchodząc między ludzi, oczekują, że lada moment zostaną zdemaskowani. Co będzie, kiedy ludzie zauważą, że coś jest ze mną nie w porządku? Co będzie, jeżeli się zarumienię i wszyscy zobaczą, jak głupio się czuję? Co będzie, jeżeli powiem coś niezręcznego lub zdradzę się z ignorancją? Co będzie, jeżeli zapomnę czyjegoś imienia? Ich samoświadomość jest bezwzględna. Lękliwie obserwują otoczenie i wkrótce dociera do nich, że znowu nie zdobyli niczyjej bezwarunkowej miłości ani akceptacji. Z tak boleśnie zniekształconym światem wewnętrznym niezwykle trudno jest

doznać prawdziwej miłości, czy to do innych, czy do siebie samego. Dla siebie żywią pogardę, dla innych mają gniew.

W niewoli nawyków

Ucieczka od niepokoju stanowi dla osoby z zaburzeniem ucieczkowym główną motywację w codziennym życiu. Tworzy sobie sztywne procedury. Dzień po dniu robi te same rzeczy w ten sam sposób. Trzymając się nawyków, oszczędza sobie niespodzianek. Na propozycję lub pokusę zmiany wzorów postępowania reaguje nieproporcjonalnie wyolbrzymiając związane z tym ryzyko i zagrożenie. Na przykład kiedy matka poprosiła Joego A., by wybrał się do innego miasta załatwić sprawy majątkowe ojca, zgodził się bez problemu. Kiedy jednak na kilka dni przed planowanym wyjazdem przeczytał w gazecie o epidemii grypy w tym mieście, zaczął się martwić, że się zarazi. Co będzie, jeśli zachoruje tak ciężko, że nie będzie mógł wrócić? Co będzie, jeśli umrze? A jeśli przeniesie grypę na matkę i ona umrze? Odwołał wyjazd. Zamiast Joego pojechał jego brat.

Zamiłowanie takich ludzi do czynności rutynowych może być cenne w pracy, ale pod warunkiem, że nie będą zmuszeni do intensywnych kontaktów z ludźmi i wystąpień publicznych i że ich niepokój nie jest na tyle silny, by uniemożliwiał koncentrację. Niestety, brak asertywności zazwyczaj nie pozwala im na znaczący postęp w karierze. Mogą pracować u boku innych, na ogół jednak zachowują znaczny dystans. Na współpracownikach robią wrażenie osób sztywnych i chłodnych, zdziwaczałych lub chorobliwie nieśmiałych.

Czasami zawodowe nawyki osób z zaburzeniem ucieczkowym owocują jednak pozytywnymi wynikami. Tacy ludzie mogą, podobnie jak ich Wrażliwi towarzysze, znaleźć wolność, zwracając się do

wewnątrz i pozwalając swej twórczej wyobraźni przenieść się daleko od codziennych niepokojów.

Ucieczkowe zaburzenie osobowości czy fobia społeczna?

Wśród psychiatrów toczy się ostatnio ożywiona debata wokół problemu, czy ucieczkowe zaburzenie osobowości nie jest w istocie ostrą formą fobii społecznej, jednego z zaburzeń osi I. Ludzie z tym zaburzeniem cierpią na podobne symptomy, co osoby z uogólnioną postacią fobii społecznej: skrajny niepokój we wszystkich sytuacjach, gdy wystawiają się na ocenę innych, z towarzyszącymi mu symptomami fizycznymi w rodzaju pocenia się i skróconego oddechu, poczucie bezwartościowości i lęk przed kompromitacją. Stan ten, niegdyś uznawany za rzadki, obecnie uważa się za trzecie z najczęściej występujących w Ameryce zaburzeń psychicznych[58]. Dotknięci tym zaburzeniem ludzie ponoszą ogromny uszczerbek w życiu zawodowym i osobistym. Niektórzy specjaliści utrzymują, że to, co określiliśmy tu jako zaburzenie osobowości, można usunąć metodami właściwymi przy leczeniu fobii. Stosuje się tu krótkoterminową psychoterapię kognitywno-behawioralną, a także środki farmakologiczne: antydepresyjne (zwłaszcza z rodziny *monoamine oxidase* – MAO, inhibitory, np. Nardil, lub selektywne inhibitory serotoniny – SSRI, do których należy Prozac) oraz uspokajające z grupy benzodiazepinowej (jak Xanax).

Inni psychiatrzy uważają, że ludzie z ucieczkowym zaburzeniem osobowości są tylko szczególnie podatni na fobię społeczną, jak zresztą na wszystkie inne zaburzenia lękowe (więcej na ten temat poniżej). W jednym z badań u dwudziestu dwóch procent osób z fobią społeczną stwierdzono także ucieczkowe zaburzenie osobowości[59] (natomiast specjaliści od fobii społecznej twierdzą, że

występowanie obu zaburzeń pokrywa się w dziewięćdziesięciu procentach[60]). Jeszcze inni są zdania, że ci pacjenci, u których typowa terapia fobii społecznej okazała się nieskuteczna, w istocie cierpią na ucieczkowe zaburzenie osobowości i wymagają odrębnego postępowania.

Grupy ryzyka, predyspozycje, zakres występowania

Człowiek jest zwierzęciem społecznym. Nasze dobre samopoczucie fizyczne i emocjonalne w dużej mierze zależy od wsparcia, jakie dają nam więzi z ludźmi. Osoby z ucieczkowym zaburzeniem osobowości nie zawierają zadowalających związków, przez co są szczególnie narażone na schorzenia psychiczne osi I. Najczęstsze są lęki i zaburzenia nastroju, takie jak napady paniki, agorafobia, a zwłaszcza wspomniana już wcześniej fobia społeczna. Poważne jest niebezpieczeństwo nadużywania alkoholu i innych uzależnień. Ucieczkowemu zaburzeniu osobowości powszechnie towarzyszą inne zaburzenia, jak paranoidalne, schizoidalne, schizotypalne, *borderline* czy patologiczna zależność.

Ucieczkowe zaburzenie osobowości występuje na równi u mężczyzn i kobiet. Stwierdza się je u około jednego procenta populacji i u dziesięciu procent pacjentów poradni zdrowia psychicznego[61].

Predyspozycję do rozwinięcia tego zaburzenia może stwarzać wrodzony temperament. Psychiatrzy Alexander Thomas i Stella Chess w swoich doniosłych badaniach zidentyfikowali tak zwany temperament „powolny” (*slow-to-warm-up*), który stwierdzili u piętnastu procent dzieci (patrz rozdział 18). Takie dzieci powoli przystosowują się do nowych bodźców i odczuwają w związku z nimi dyskomfort. Jeżeli dodatkowo mają trudności w relacjach z rodzicami, rodzeństwem czy kolegami, w starszym wieku ich

temperament może czynić je podatnymi na omawiane zaburzenie. W Harwardzkim Laboratorium Badań nad Dzieckiem psycholog Jerome Kegan odkrył, że piętnaście procent dzieci ma wrodzoną skłonność do zahamowań i nieśmiałości. Najnowsze prace wykazują, że zahamowania te zapowiadają w przyszłości zaburzenia lękowe, wśród nich zapewne także zaburzenie ucieczkowe[62]. Zaburzenia lękowe obserwuje się w rodzinach z pokolenia na pokolenie.

„Alergia" na niepokój

Każdemu zdarza się doznawać lęku – żołądek podchodzi do gardła, rozszerzają się źrenice, serce łomocze, pocą się dłonie – ale ludzie z ucieczkowym zaburzeniem osobowości są szczególnie podatni na taki stan fizyczny. Lęk jest fizjologiczną reakcją ciała na zagrożenie, rzeczywiste bądź wyimaginowane. Napięcie i wzmożona uwaga są tu czymś naturalnym, jednak ludzie z zaburzeniem ucieczkowym reagują przesadnie, lęk ich obezwładnia i aby się z nim uporać, uciekają od jego źródła.

Pewne dane sugerują, że system nerwowy niektórych jednostek z tym zaburzeniem jest z przyczyn genetycznych i ustrojowych pobudzony ponad normę. Kiedy jakiś bodziec zewnętrzny pobudzi go jeszcze silniej, następuje „przeładowanie" (zgodnie z tą teorią system nerwowy jednostek z zaburzeniem antyspołecznym jest z kolei pobudzony niedostatecznie, dlatego poszukują one silnych bodźców, by go „przebudzić"; patrz rozdział 11).

Pomocy!

Ludzie z ucieczkowym zaburzeniem osobowości nie są w tak beznadziejnej sytuacji, jak im się zazwyczaj wydaje. Ich problemy można rozwiązywać na wiele sposobów. Istnieją praktyczne metody zwalczania lęku, uczenia się zachowań społecznych i świadomej przebudowy autodestrukcyjnych schematów myślowych.

W przypadku zaburzenia ucieczkowego przydatne są także techniki terapeutyczne i środki farmakologiczne używane przy leczeniu fobii społecznej (s. 209). Pamiętaj jednak, że nie pomoże ci pierwszy z brzegu środek uspokajający czy antydepresyjny. Leczenie musi być prowadzone przez psychiatrę wyspecjalizowanego w farmakoterapii stanów lękowych.

Psychoterapia będzie najskuteczniejsza w przypadku osoby, która zamiast uciekać od przyczyn swego niepokoju, ma odwagę stawić im czoło. Empatyczny terapeuta potrafi docenić wysiłek, który podejmuje pacjent, by mu zaufać i otworzyć się; nie będzie więc próbował przyspieszyć procesu. Być może z czasem pacjent nabierze pewności siebie i będzie w stanie wprowadzić jakieś zmiany w ograniczających go codziennych nawykach, a nawet zechce z pomocą terapeuty zgłębić przeszłość. W biografiach osób z tym zaburzeniem często są obecne upokorzenia, rodzice wpajający dziecku poczucie winy, wstydu i nieadekwatności, nie zapewniający pewności i ochrony. Wyrastając w poczuciu zagrożenia i niedowartościowania, tacy ludzie nie potrafią później pewnie kroczyć przez życie ani zbliżyć się do innych osób.

Jak postępować z ludźmi z zaburzeniem ucieczkowym

Ponieważ tacy ludzie stronią od towarzystwa, niewielu czytelników rozpozna ich wśród bliskich sobie osób, chyba że wśród członków rodziny. Właściwy sposób postępowania polega na rozpoznaniu natury lęku tej osoby, jej nadwrażliwości na krytykę i konsekwencji tego w jej życiu. Jeżeli zaburzenie jest umiarkowanie nasilone, skorzystaj ze wskazówek dla typu Wrażliwego (s. 202). W innym razie otocz ją pełną akceptacją i zapewnij poczucie bezpieczeństwa. Nie rób jednak za nią tego, co ona boi się zrobić sama. Zachęcaj ją raczej, by zwróciła się o pomoc do specjalisty.

Rozejrzyj się dookoła. Zwróć uwagę, jak wielu ludzi, których spotykasz w codziennym życiu (na przykład w pracy) pasuje do opisu jednostki z zaburzeniem ucieczkowym: są wycofani, niezręczni, spięci, w towarzystwie czują się nieswojo. Zamiast skreślać ich za chłód i nietowarzyskość, przyjrzyj się im dokładniej. Może w istocie marzą, by się z tobą zaprzyjaźnić. Zrób pierwszy krok.

56 DSM-IV, ss. 664–665.

57 P.G. Zimbardi, P.A. Pilkonis, R.M. Norwood, *The Silent Prison of Shyness*, ONR Tech. Rep. Z-17, Stanford, Stanford University 1974. Zob. też: P.A. Pilkonis, Avoidant and Schizoid Personality Disorders, [w:] *Comprehensive Handbook of Psychopathology*, red. H.E. Adams i P.B. Sutker, New York, Plenum Press 1984.

58 R.C. Kessler, K.A. McGonagle, S. Zhao i in., Lifetime and 12-Month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Survey, „Archives of General Psychiatry" 1994, nr 52 (1), ss. 8–19.

59 S.M. Turner, D.C. Beidel, J.W. Borden i in., Social Phobia, Axis I and II Correlates, „Journal of Abnormal Psychology" 1991, nr 100, ss. 102–106.

60 C.S. Holt, R.G. Heimberg, D.A. Hope, Avoidant Personality and the Generalized Subtype of Social Phobia, „Journal of Abnormal Psychology" 1992, nr 101, ss. 318–325.

61 DSM-IV, s. 663.

62 J.F. Rosenbaum, J. Biederman, E.A. Bolduc-Murphy i in., Behavioral Inhibition in Childhood: A Risk Factor for Anxiety Disorders, „Harvard Review of Psychiatry" 1993, nr 1 (1), ss. 2–15.

Rozdział 10

Typ Wygodny

„Kalifornijczyk”

Wolność bycia sobą – nikt nie odbierze tego prawa osobie o Wygodnym typie osobowości. Tacy ludzie podporządkowują się regułom gry, wypełniają swe obowiązki i dotrzymują zobowiązań. Ale kiedy mają czas wolny, nie pozwolą, by jakakolwiek osoba, instytucja czy nawet norma kulturowa przeszkodziła im w pogoni za osobistym szczęściem. W tym bowiem dla osoby Wygodnej zawiera się istota życia. Niektórzy odnajdują owo szczęście w poszukiwaniach twórczych, inni w lekturze dobrej książki. Nie tak ważny jest wybrany rodzaj rozrywki, jak samo prawo do niej. Gdy jest ono zagrożone, ci bezkonfliktowi zwykle ludzie energicznie stają w obronie fundamentalnej dla nich wolności „robienia swojego”.

Siedem cech charakterystycznych

Oto siedem postaw i zachowań kluczowych dla rozpoznania typu Wygodnego. Osoba o silnych tendencjach Wygodnych będzie przejawiać więcej spośród nich i z większą intensywnością niż osoba, w której osobowości ten aspekt słabiej się zaznacza.

1. *Niezbywalne prawo*. Ludzie o osobowości Wygodnej wierzą w swoje prawo do spędzania własnego czasu na własny sposób.

Cenią wygodę, czas wolny i własną drogę do szczęścia i gotowi są ich bronić.

2. *Co za dużo, to niezdrowo*. Gotowi są podporządkować się regułom gry. Robią dokładnie tyle, ile się od nich wymaga, i nic ponadto. Oczekują od innych poszanowania tej zasady.

3. *Prawo do oporu*. Nie pozwalają się wykorzystywać. Bez skrępowania przeciwstawią się żądaniom idącym ich zdaniem za daleko lub przekraczającym ich zakres obowiązków.

4. *Może jutro...* Mają swobodny stosunek do czasu. Nie dają się opętać pilnym sprawom i wskazówkom zegara. Dla nich pośpiech to kłopot i zbędne zamieszanie. Pogodnie i optymistycznie zakładają, że to, co trzeba zrobić, jakoś w końcu się zrobi.

5. *Jestem w porządku*. Nie są zapatrzeni w autorytety. Akceptują siebie i swój sposób życia.

6. *Wiara w koło fortuny*. Uważają, że nie są gorsi od innych i zasługują na wszystkie dobre rzeczy, które niesie życie. Utrzymują, że to ślepy los często decyduje o tym, komu się powiedzie, a komu nie.

7. *Mieszane uczucia*. Temperament popycha ich do robienia wszystkiego po swojemu, ale jeśli mogliby przez to popaść w konflikt z ważnymi dla siebie osobami, przeżywają rozterkę. Choć pragną wolności, nie lubią narażać na ryzyko swych związków.

Sześć sfer typu Wygodnego

Jest to kolejny typ, w którym dominują dwie sfery. Dla jednostki z tym wcale nie tak rzadkim typem osobowości klucz do osobistego rozwoju stanowią sfery Ja oraz związków.

Sfera Ja: prawo bycia sobą

Dla jednostki Wygodnej poczucie absolutnej niezależności stanowi sprawę najwyższej wagi. Ma ona dane od Boga prawo do bycia tym, czym jest, do dobrego samopoczucia i oddawania się własnym przyjemnościom na własny sposób, i żadna osoba ani instytucja nie może jej tego prawa odebrać. O ile więc typ Sumienny kojarzy się przede wszystkim z naładowanym energią Jankesem ze Wschodniego Wybrzeża i nieśmiertelnym pytaniem: „Jak interesy?", to typ Wygodny odpowiada osobowości rozluźnionego Kalifornijczyka, który zapytałby raczej: „Czym się zabawiasz?". Na Wschodzie jednak czy na Zachodzie, „Kalifornijczycy" zawsze wierzą w siebie i w swoje niezbywalne prawo do korzystania z wolnego czasu według własnego uznania.

Osoby Wygodne dobrze funkcjonują w uporządkowanych układach – w rodzinie, pracy, społeczności lokalnej; zresztą potrzebują ich, by zaspokoić swe podstawowe ludzkie potrzeby. Nie utożsamiają się jednak z żadnym zewnętrznym autorytetem. Inaczej niż osoby Sumienne o mocnym superego, które pracują ponad siły, jak na wzorowego pracownika przystało, „Kalifornijczyków" nie obciąża nadmiar samokrytycyzmu. Jednostka Wygodna, kiedy wypełni swoje obowiązki, także rodzinne, zwraca się ku temu, co dla niej najważniejsze: pogoni za osobistymi przyjemnościami, czy będzie to sport, sztuka, kontemplacja przyrody, czy też picie piwa i oglądanie telewizji.

Inaczej niż osoba Pewna Siebie, która ma się za kogoś wyjątkowego i ważniejszego od innych, za pępek świata, „Kalifornijczyk" postrzega siebie i innych raczej jako niewielkie trybiki w machinie Kosmosu. To mu nie przeszkadza, bo dobrze się czuje w swojej skórze. Przecież nawet najmniejszemu trybikowi może się trafić łut szczęścia – oto jak postrzega różnicę pomiędzy zwycięzcami

a pokonanymi. Marzy o wygranym losie na loterii i wypełnia kupony totolotka. Dlaczego nie spróbować? A nuż się uda?

Przede wszystkim zaś „Kalifornijczyk" jest przekonany, że zasługuje na szczęście, i zdecydowanie deklaruje swoje do niego prawo. Nigdy nie będzie niewolnikiem żadnej osoby ani żadnej sprawy, nigdy nie zamieni swoich wartości na cudze. Owszem, ma jakąś rolę do odegrania, musi wykonać pewną pracę, wyświadczyć pewne usługi. Jest jednak w pełni niezależny, jest swoim własnym panem. Robi, co do niego należy, poza tym jednak swobodnie korzysta z prywatnych przyjemności.

Związki: nie jestem twoją własnością

Związki ludzi, w których osobowości przeważa aspekt Wygodny, są głębokie i powikłane. Są oni ludźmi rodzinnymi i dobrze czują się w grupie. Lubią, kiedy ktoś się nimi opiekuje, a niekiedy wręcz wymagają opieki, łatwo więc zawierają związki. Jednocześnie, podobnie jak ludzie Czujni, żywią pewną dozę nieufności wobec innych, zwłaszcza wobec ludzi władzy. „Kalifornijczyk" zawsze się obawia, że zbyt wiele się od niego zażąda. Inaczej jednak niż Tropiciel, który nie zaangażuje się uczuciowo, dopóki nie będzie zupełnie pewien, że jego autonomii nic nie zagraża, „Kalifornijczyk" odczuwa silną potrzebę towarzystwa, a zarazem chce mieć wiarygodną gwarancję, że nie zostanie wykorzystany: kiedy ktoś żąda, by poświęcił swoją niezależność, po prostu odmawia. Ma dużą wprawę w mówieniu „nie". Używa tego słowa, by potwierdzić swą tożsamość i prawo do układania sobie życia po swojemu.

Niektórzy mężczyźni o takiej osobowości mogą zyskać opinię macho czy męskiego szowinisty – jak Archie Bunker z telewizyjnego serialu *Wszystko zostanie w rodzinie*. Archie chodził do pracy, utrzymywał rodzinę, uważał się za odpowiedzialnego, statecznego obywatela. Ale po pracy robił to, na co miał ochotę. Po obiedzie

zajmował się już tylko sobą – oglądał telewizję, siedząc w s w o i m fotelu, szedł do baru z kumplami, w ogóle myślał tylko o przyjemnościach. Jego żona Edyta (w dużej mierze typ Ofiarny – patrz rozdział 15) z rzadka tylko zakłócała mężowi jego przyjemności – jak długo była skłonna podporządkować się tym regułom gry, ich życie toczyło się gładko. Postać Archiego została zaprojektowana jako karykatura mało sympatycznego, choć zabawnego „Kalifornijczyka" w starym stylu. W prawdziwym życiu typ Wygodny, zarówno w wydaniu męskim, jak i żeńskim, wcale nie musi być odstręczający, sztywny i nieprzyjemny; jednak w związkach zawsze będzie bronił swej osobistej wolności. I inaczej niż w przypadku Archie Bunkera, konflikt między własnymi pragnieniami a pragnieniami ukochanych osób będzie dla niego bolesny. W końcu zapewne zrobi to, na co ma ochotę, ale nie bez wewnętrznej walki, a nawet poczucia winy.

Phyllis chce zmienić reguły gry, Zuzannie wystarczy, że ma Antoniego Antoni Z. jest dość znanym malarzem. Choć cieszy go, że jego obrazy się sprzedają, ale rozumie, że sława artysty bywa ulotna. Nie ulega kaprysom wielkich tego świata ani trendom rynku sztuki i nie zrobiłby tego pod żadnym pozorem. Ma czterdzieści siedem lat, sztuka to radość i sens jego życia. Nie dba o to, czy coś sprzeda, czy nie; wszystko, czego potrzebuje, to czas na malowanie. Jego żona Zuzanna prowadzi niewielkie przedsiębiorstwo dostawcze, które pozwalało im przetrwać ciężkie czasy, a teraz zapewnia środki na kształcenie syna. Antoni nie miałby nic przeciw temu, by dziecko poszło do szkoły publicznej, ale Zuzanna woli płacić za mniej liczne klasy i bardziej przyjazne środowisko w placówce prywatnej.

Zuzanna jest drugą żoną Antoniego. Ich małżeństwo trwa już dwanaście lat. Spotkali się wkrótce po tym, jak Antoniego opuściła pierwsza żona, Phyllis. Phyllis miała go już serdecznie dosyć. Jak twierdzi, jedynie ona miała obowiązki: pracę, gotowanie, sprzątanie,

tymczasem „Antoni tylko obijał się po pracowni i malował swoje bohomazy”. Uważała, że gdyby tylko Antoni zechciał malować takie obrazy, jakie właśnie były w modzie, to zarobiłby na dostatnie życie i lepiej by ją traktował. Antoni zgadzał się, że gdyby zaprzedał się rynkowi, z pewnością wiodłoby się im lepiej. Ale przecież był artystą, oddanym nie pieniądzom, lecz tworzeniu. Dał jasno do zrozumienia rozczarowanej młodej małżonce, że pod tym względem nigdy się nie zmieni. Zwrócił uwagę, że nigdy nie obiecywał jej czegoś innego. Czy kiedykolwiek, od pierwszego spotkania, kiedy ona miała lat dziewiętnaście, a on dwadzieścia osiem, powiedział, że będzie robił coś innego niż malował na swój własny sposób?

„To prawda – przyznała Phyllis – ale myślałam, że zostaniesz odkryty, zdobędziesz sławę i wszystko się ułoży”.

Jakie to musiało być romantyczne przeżycie dla Phyllis, która właśnie skończyła szkołę średnią, poznać tego wysokiego, potężnego, długowłosego artystę i intelektualistę i wraz z nim wejść w krąg cyganerii artystycznej! Uwielbiała opiekować się swoim mężczyzną, gotować mu tanie posiłki, prasować koszule, spać obok niego na materacu rozłożonym na podłodze na jego poddaszu. Pięć dni w tygodniu pracowała jako sekretarka w firmie produkującej urządzenia hydrauliczne. Siedem wieczorów w tygodniu jadała kolacje przy świecach ze swym młodym geniuszem. Żyli ze sobą przed ślubem i jej rodzice tolerowali to. Kiedy jednak obwieściła, że zamierza pobrać się z Antonim, zaprotestowali. „Z czego będziecie żyć? – dopytywali się. – Jaką przyszłość może ci zapewnić taki mężczyzna?”.

Phyllis miała dopiero dwadzieścia lat i te sprawy niewiele dla niej znaczyły. W tym wieku nie miała wielkich potrzeb, byle być z najwspanialszym mężczyzną, jakiego w życiu spotkała, byle móc się nim opiekować. „Jestem pewna, że Antoni będzie wielkim artystą

– odpowiedziała rodzicom z dumą. – A poza tym zawsze może znaleźć sobie jakąś posadę”.

Cztery lata później Phyllis była już zmęczona swą codzienną, ciężką i nudną pracą. Antoni ma swoje malarstwo. Wielkie rzeczy! I tak nikt nie kupuje jego obrazów!

– Praca? – popatrzył na nią, jakby była szalona. – Dlaczego miałbym iść do pracy?

– Choćby dlatego, że mam już dość robienia wszystkiego za ciebie – powiedziała Phyllis. – No, powiedz, jakie ja mam życie przy tobie? Nie mam nawet przyzwoitych ubrań. Nie możemy sobie pozwolić ani na kino, ani na restaurację.

Antoni zauważył wtedy, że przecież nic się nie zmieniło. Ich sytuacja wcale się nie pogorszyła, tak samo jak dawniej niczego jej nie odmawia ani nie stała mu się obojętna. Kocha ją i ich wspólne życie jak zawsze. Jest mu przykro, że coś się im popsuło.

Przez kilka następnych tygodni Antoni miotał się pomiędzy poczuciem winy i skruchą (może rzeczywiście jestem jej winien lepsze życie? może przeze mnie jest nieszczęśliwa?) a gniewem i determinacją (nie! nie pójdę do pracy, nie rzucę malowania!). W końcu przy kolejnym starciu oświadczył Phyllis, że wiążąc się z nim, wiedziała, na co się decyduje. Chciałby, żeby z nim została, ale nie zamierza być kimś innym, niż jest.

Phyllis doszła do wniosku, że oczekuje od życia czegoś więcej. Antoni był bez niej bardzo nieszczęśliwy, ale pomimo cierpień nie starał się jej odzyskać. Jaki miałoby to sens? Ona nigdy nie będzie z nim szczęśliwa, on zaś nie byłby szczęśliwy, próbując żyć inaczej.

Zuzanna natomiast nie chciała niczego więcej niż dzielić z nim życie. Była dużo starsza od Phyllis – w tym samym wieku co Antoni. Zrobiła niezłą karierę osobistą, nie znalazła jednak mężczyzny, którego pokochałaby tak bardzo, by za niego wyjść, dopóki nie poznała Antoniego. Była dostatecznie doświadczona, by zrozumieć,

że on zawsze będzie sobą i nie zamierza się zmienić. Podziwiała jego oddanie sztuce i jego wiarę w siebie, na którą nie miały wpływu ani bieżące sukcesy, ani porażki. Inaczej niż Phyllis, Zuzanna uwielbiała jego prace. Rozumiała je, poruszały ją i czuła, że malarstwo Antoniego i jego stosunek do sztuki wzmacniają więź między nimi. Często, kiedy skończyli się kochać, rozpoczynali namiętne dyskusje artystyczne, które ciągnęły się do białego rana.

Zuzanna nie przejmowała się tym, że Antoni nie osiągnął i być może nigdy nie osiągnie szerokiego uznania. W potrzebie potrafiła się zatroszczyć o nich oboje.

I wiedziała, że Antoni ją kocha. Jedno spojrzenie na malowane przez niego czułe, pełne miłości potrety Zuzanny starczyłoby, by przekonać się o jego uczuciu. Dla kogoś, kto rozumiał i akceptował jego obrazy, Antoni potrafił być wspaniały: wdzięczny, uprzejmy, pełen humoru i namiętny. Był też bardzo zmysłowy i uwielbiał trzymać Zuzannę w objęciach.

Zuzanna powiedziała sobie, że choćby nie wiem co, nie będzie próbowała zmieniać Antoniego ani przerabiać go na inną modłę. Mimo to nie zawsze udawało się jej uniknąć frustracji. Antoni w spoób typowy dla osoby Wygodnej potrafił upierać się jak dziecko. Kiedyś przeżywali straszny najazd karaluchów, Zuzanna załatwiała akurat pilną dostawę na duże przyjęcie, a on nie chciał wrócić wcześniej z pracowni do domu, żeby wpuścić dezynsektora, bo kończył jakiś ważny obraz. Zrzucił też na nią większość obowiązków rodzicielskich, zwłaszcza kiedy ich synek był niemowlęciem. Nigdy nawet nie posprzątał i nie ugotował obiadu. Zwykle tak długo zwlekał z deklaracjami podatkowymi, że Zuzanna w końcu i to wzięła na siebie. Miał z tego powodu wyrzuty sumienia, ale nie na tyle, by zmienić swe postępowanie.

„To prawda, że ja częściej ustępuję – mówi Zuzanna. – Pewnie też ja więcej wysiłku wkładam w to, by nasz związek i życie rodzinne

toczyły się gładko. No i co? Jakoś sobie radzę. Mąż daje mi tyle miłości i czułości, i jest takim wspaniałym artystą, i jest tak mi wdzięczny za to, że daję mu czas na pracę, że, no cóż, czuję, że miałam w życiu wiele szczęścia. Nie uważam, żeby należało oceniać małżeństwo po tym, ile kto z siebie daje. Robię to, co potrafię. Antoni też robi to, co potrafi. Oboje jesteśmy szczęśliwi i twórczy. Czego jeszcze mogłabym chcieć?".

Mara: „Jesteś leniwy!" – Jonatan: „Masz bzika!"
Zuzanna nigdy nie uważała swego męża za leniwego czy nieodpowiedzialnego. Tymczasem Phyllis po dziś dzień określa byłego małżonka jako „nicponia i leniucha". Tym, którzy nie podzielają ich hierarchii wartości, ludzie o typie Wygodnym często jawią się jako leniwi. W rzeczywistości nie chodzi tu o lenistwo. To właściwe „Kalifornijczykom" stanowcze przeświadczenie, że wolno im znaczną część czasu wykorzystać według własnego uznania, bez zewnętrznych nacisków. Nie są buntownikami, awanturnikami, nie rzucają światu wyzwania. Jeśli ktoś próbuje zmusić ich do czegoś, co ich zdaniem przekracza zakres ich obowiązków, nie będą się sprzeczać ani złościć; po prostu odmówią.

Jak dowiedzieliśmy się z rozdziału 1, Jonatan jest mężem Mary. Oboje są nauczycielami w szkole średniej. Podczas wakacji Mara zawsze udziela prywatnych korepetycji, natomiast Jonatan odmawia wzięcia dodatkowej pracy. Powiada, że wybrał zawód nauczyciela po to, żeby mieć całe lato wolne. Dla niego jest to warte roku pracy.

– Przecież i tak nic w tym czasie nie robisz – narzeka Sumienna Mara.

– Chcesz powiedzieć – poprawia ją Jonatan – że nie robię tego, czego ty ode mnie oczekujesz: nie piorę, nie gotuję i nie sprzątam. Ale za to, jak wiesz, zajmuję się ogrodem, dużo czytam, spaceruję po lesie i maluję akwarele. Do prac domowych przykładam się tak samo jak zawsze. Jestem zajęty cały dzień, tylko inaczej niż ty.

– Słuchaj – dodaje – wcale nie musisz brać dodatkowej pracy w lecie. Jakoś byśmy sobie poradzili. Ty po prostu chcesz pracować na okrągło.

Mara przyznaje, że Jonatan ma rację. Jest zbyt Sumienna na to, by się tak po prostu obijać. Wierzy, że praca, ciężka praca, to ważna rzecz. Jonatan jest dobrym nauczycielem, nie spędza jednak zbyt wiele czasu w szkole po godzinach. Mara, odwrotnie, angażuje się w różne ponadplanowe zajęcia. Nie potrafi pogodzić się z różnicą w ich stosunku do pracy i chociaż się stara, wciąż widzi w mężu lenia.

Jest to zderzenie różnych typów osobowości i systemów wartości. Jonatan powiada: „Praca jest środkiem do celu, nie celem samym w sobie". Mara zaś: „To właśnie praca jest w życiu najważniejsza". Jonatan robi tyle, ile musi. Mara daje z siebie tyle, ile może. Lecz dając tak wiele, zaczyna, podobnie jak Phyllis, odczuwać zmęczenie. Są małżeństwem od niespełna trzech lat i jeżeli Jonatan się nie zmieni – co wątpliwe, ponieważ Mara chciałaby w nim zmienić to, co on uważa za swoją istotę – albo Mara nie nauczy się akceptować jego osobowości, to przyszłość ich związku rysuje się marnie.

Dopasowanie partnera

Ludzie z silnym aspektem Wygodnym w osobowości potrzebują wyrozumiałych, akceptujących i ofiarnych partnerów, gotowych do roli satelity. „Kalifornijczyk" nie stawia problemów swego związku na pierwszym miejscu i nie zdobędzie się na większe ustępstwa, by zadowolić drugą osobę, chyba że w chwilowym akcie skruchy. Ceni jednak swój związek, lubi, żeby się o niego troszczyć. Wszystko będzie dobrze, jeżeli druga strona przyjmie na siebie odpowiedzialność za trwałość związku i zgodzi się na mocno nierówny podział obowiązków. Wówczas „Kalifornijczyk" okaże się partnerem wrażliwym, lojalnym i kochającym. Aby znieść fundamentalny egocentryzm osoby Wygodnej, trzeba mieć dużą

domieszkę typu Oddanego bądź Ofiarnego. Na przykład w osobowości Zuzanny widoczne były wyraźnie oba te typy, a także typ Sumienny.

Jednakże ludzie o osobowości całkowicie zdominowanej przez aspekt Sumienny powinni szukać gdzie indziej. Kłopoty Mary z Jonatanem są typowe dla źle dobranych par Sumienno-Wygodnych; jednostki silnie Sumienne po prostu nie potrafią zaakceptować Wygodnego podejścia do życia. Początkowo pociągają się wzajemnie, po części dlatego, że rzeczowość Perfekcjonisty i jego umiejętność zajmowania się uciążliwymi życiowymi detalami są bardzo atrakcyjne dla „Kalifornijczyka", a okazywana przez niego wdzięczność z kolei pochlebia partnerowi. Ale później miodowy miesiąc się kończy, a różnice w usposobieniu zaczynają psuć krew. Żaden z tych dwóch typów nie jest skłonny do kompromisów i każdy oczekuje, że drugi dostosuje się do niego.

Podobne problemy mogą pojawić się między typem Wygodnym i Pewnym Siebie. Młodziutka pierwsza żona Antoniego, Phyllis, w czasie ich krótkiego małżeństwa wyrosła właśnie na osobę Pewną Siebie. Gdy proza życia zajęła miejsce młodzieńczych fascynacji, zaczęła w typowy dla takich ludzi sposób oczekiwać, że Antoni porzuci swój styl życia i przystosuje się do jej wymagań.

Ludzie Wygodni i Czujni zgadzają się w poglądach na świat, gdyż jedni i drudzy nie ufają autorytetom. Osoba Czujna, bardzo odpowiedzialna, zajmie się ważnymi sprawami, które partner sobie odpuszcza. Dwie osoby Wygodne mogą się pociągać wzajemnie i każda będzie respektować prawa partnera, obie jednak lubią, by się nimi opiekować, więc przynajmniej jedna musi mieć znaczący aspekt Oddany bądź Ofiarny. Ktoś z takiej pary musi być także w stanie przejąć kontrolę nad bardziej przyziemnymi sprawami.

Partnerzy Poważni oferują odpowiedzialność i ustępliwość, cechy ułatwiające stabilizację związku. Nawet jeśli czują się

wykorzystywani, znoszą to, bo nie oczekują od życia samych uciech. Taki partner będzie zapewne podzielał przekonanie „Kalifornijczyka", że ci, którym lepiej się w życiu powiodło, zawdzięczają to ślepemu losowi. Łączy ich także bierne marzycielstwo (gdybym tylko wygrał milion w totolotka!). Osoba Poważna nie będzie w stanie towarzyszyć Wygodnemu partnerowi w jego rozlicznych rozrywkach, ale nie będzie też próbowała go od nich odwodzić. Ktoś o osobowości silnie Wygodnej, wiążąc się z Poważnym partnerem, może przejąć od niego przepojoną goryczą niechęć do tych, którzy „mają szczęście".

Osoby Wygodne nie czują się dobrze w związkach z typami wymagającymi emocjonalnie, takimi jak Dramatyczny albo Zmienny. Związek z osobą Wrażliwą może być udany, jeśli „Kalifornijczyk" potrafi wesprzeć partnera w jego zmaganiach z problemami osobistymi.

Typ Awanturniczy, podobnie jak Wygodny, wyżywa się w rozrywkach. „Kalifornijczycy" jednak lubią grać zgodnie z zasadami, Awanturnicy natomiast wolą je łamać – zapomnijmy więc o takim zestawieniu.

Wygodni rodzice

„Kalifornijczyk" jest odpowiedzialną głową rodziny i troszczy się o zaspokojenie podstawowych potrzeb dzieci. Życie rodzinne sprawia mu przyjemność i jest dla niego ważne. Sam potrafi się dobrze bawić, więc najchętniej włącza się w sprawy swoich dzieci wtedy, gdy mogą wspólnie zażywać rozrywek.

Wygodni rodzice zwykli zakładać, że co dobre dla nich, jest także dobre dla potomstwa, z reguły więc nie naginają się do potrzeb dzieci, jeśli są inne niż ich własne – to zresztą tradycyjny styl rodzicielski. Nie są jednak nieugięci i ustąpią, jeśli się ich przekona, że to konieczne. Dopiero kiedy typ Wygodny wyradza się u nich w bierno-agresywne zaburzenie osobowości, stają się głusi na odmienne potrzeby dziecka. Takiego ojca lub matkę wspomina się

jako osobę upartą i egoistyczną, bardziej zainteresowaną własnymi wygodami niż dobrem dziecka. Jedyna nadzieja, że drugie z rodziców będzie miało inną osobowość i ofiaruje dziecku więcej uwagi.

Praca: ja tu tylko pracuję

W pracy ludzie z dominującym aspektem Wygodnym często padają ofiarą tego samego konfliktu wartości, co w związkach osobistych. Nie są zbyt gorliwi, nie pracują bowiem dla sukcesu i sławy, lecz dla poczucia bezpieczeństwa, dla emerytury, po to, by zdobyć pieniądze na przyjemności, albo po prostu dla zabawy. Są dobrymi, zgodnymi pracownikami, nie chcą jednak zabierać pracy do domu, po wyjściu z firmy przestają o niej myśleć, nie będą robić czegoś, za co się nie czują odpowiedzialni, i nie uczynią nic ponad to, czego się od nich wymaga, żeby się przypodobać szefowi czy podnieść się we własnych oczach. I tak przecież dobrze się czują we własnej skórze. Nieraz nie zdają sobie nawet sprawy, że brak widocznych przejawów ambicji i zaangażowania w pracy może być jedną z przyczyn, dla których otrzymują mniej pochwał, wyrazów uznania czy premii niż ich bardziej gorliwi koledzy i współpracownicy. Cudze sukcesy przeżywają wtedy boleśnie, jako niezasłużone. Oczywiście, wykonują swoje obowiązki i nawet mogą być dumni ze swojej pracy. Zasadniczo jednak to nie w karierze zawodowej widzą sens życia i nie pozwolą się wykorzystywać komuś, kto ma w tej sprawie inne zdanie.

Wielu ludziom, w których osobowości aspekt Wygodny występuje w połączeniu z Sumiennym bądź Pewnym Siebie, udaje się jednak znaleźć przyjemność w pracy zawodowej. Niektórzy, jak Antoni, potrafią łączyć przyjemne z pożytecznym. Najłatwiej o to w pracy twórczej, która może być źródłem ogromnej i bezpośredniej satysfakcji. Inni znajdują przyjemność tylko w niektórych aspektach swojego zawodu (lekceważąc pozostałe). Na przykład Aleksander,

księgowy cierpiący na syndrom wieku średniego, o którym mówiliśmy w rozdziałach 1 i 6, lubił tylko tę część swojej pracy, która polegała na kontaktach z klientami. Zamiast przygotowywać formularze podatkowe, całe godziny spędzał na pogaduszkach. Potem, kiedy zbliżał się termin składania zeznań, musiał pracować we wściekłym tempie, by zdążyć w ostatniej chwili. Niektórym „Kalifornijczykom" o mieszanym wzorze osobowości udaje się szczęśliwie znaleźć satysfakcjonujące ich zajęcia na marginesie właściwych obowiązków zawodowych. Na przykład Jay E., także księgowy, odnalazł szczęście w zakładowej drużynie bejsbolowej. Koledzy i przełożeni uważają go za miernego księgowego, za to naprawdę natchnionego pitchera. Życie Jaya toczy się od jednego sezonu bejsbolowego do drugiego.

„To nie należy do mnie"

Ten refren można często usłyszeć z ust Wygodnego pracownika, kiedy szef domaga się czynności wykraczających poza zakres jego obowiązków służbowych. Taka postawa często irytuje pracodawców i kierowników, gdyż ludzie sprawujący władzę oczekują zwykle, że podwładni będą podzielali ich zaangażowanie i system wartości, nawet jeśli ich udział w zyskach jest znikomy. A „Kalifornijczyk" zdolny jest dać szefowi do zrozumienia, że nie płaci mu się za opróżnianie koszów na śmieci, bieganie do ksero, pracę po piątej i tym podobne.

Wygodna Belle została wynajęta przede wszystkim do opieki nad trójką dzieci państwa Smith w czasie między ich przyjściem ze szkoły a powrotem pani Smith z pracy. Dzieci razem z przychodzącymi w gości kolegami strasznie bałaganiły podczas zabaw. Belle po nich nie sprzątała. Codziennie wieczorem pani Smith zastawała w zlewie brudne naczynia, a całe mieszkanie w opłakanym stanie. W końcu rozmówiła się z Belle. Ta powiedziała, że wynajęto ją do opieki nad dziećmi: „Przecież nie płaci mi Pani za sprzątanie po nich!".

Według pani Smith każdy inny na miejscu Belle zająłby się także sprzątaniem, natomiast z punktu widzenia Belle to byłaby eksploatacja. Belle była jednak oddana dzieciom, które ją lubiły, więc pani Smith zaproponowała, że będzie jej dodatkowo płacić za sprzątanie. Ku jej zaskoczeniu Belle odmówiła. Stwierdziła, że nie chce być służącą. Interesuje ją tylko opieka nad dziećmi. Na zdrowy rozum pani Smith przyznawała, że jej pracownica ma prawo wyznaczyć taką granicę, kiedy jednak codziennie wchodziła do zabałaganionego domu, nie mogła oprzeć się uczuciu, że Belle jest „nie w porządku". W końcu dzieci podrosły na tyle, że same mogły po sobie sprzątać. Ale zarazem nie potrzebowały już opieki Belle.

Ludzie Wygodni stronią od „pasa szybkiego ruchu". Pracują powoli i na luzie. Nie ścigają się z zegarem i nie walczą o dotrzymanie terminu, jeśli uważają go za nierozsądny. Nie starają się przypodobać szefowi i nie dążą do perfekcji. Swoją pracę mogą wykonywać bardzo dobrze, nawet jeśli jest nużąca, ale rzadko staje się ona sednem ich życia. Dla wielu „Kalifornijczyków" – urzędników państwowych, funkcjonariuszy związkowych, zawodowych żołnierzy – praca to po prostu dwadzieścia czy trzydzieści lat, które trzeba odbębnić, by dostać emeryturę, a potem możesz już robić to, co naprawdę chcesz.

Prawa pracownicze

Do kierownictwa w miejscu pracy osobnik Wygodny odnosi się co najmniej z lekką nieufnością. Przewiduje, że szef będzie wymagał od niego więcej, niż on ma ochotę z siebie dać, co często jest prawdą, zwłaszcza przy pracy o słabo określonym zakresie obowiązków albo kiedy szef ma osobowość typu Sumiennego, Pewnego Siebie bądź Władczego. „Kalifornijczycy" starają się wypełniać swe zobowiązania, a kiedy przełożeni lub koledzy uważają, że to za mało, czują się wykorzystywani. Jeżeli poprosić ich, by pracowali dłużej albo szybciej, najprawdopodobniej odczują to jako niesprawiedliwość.

Gdyby zwierzchnik nalegał, by zrobili coś więcej niż przypadającą na nich część pracy, gotowi są grozić złożeniem oficjalnej skargi.

Ludzie Wygodni zawsze znają swoje prawa. Sprawiedliwość musi być; co ponadto, to już eksploatacja. Biorą wszystko, co im przysługuje, na przykład wykorzystują wszystkie dni wolne, jakie się im należą, i bywają przez to niesprawiedliwie oceniani przez zwierzchników jako leniwi i pozbawieni motywacji. Choć trudno ich skusić do pracy w nadgodzinach obietnicą nadprogramowych zarobków, mogą być zainteresowani, jeśli obieca im się w zamian dodatkowy czas wolny. Bliskość fajrantu wywołuje uśmiech na ich twarzach.

„Kalifornijczycy" pracujący na swoim mają dokładnie taki sam stosunek do kwestii podporządkowywania się. Nie pozwalają klientom narzucać sobie nadmiernych wymagań. Ardis O. jest samodzielnie pracującą graficzką z silnym aspektem Wygodnym w osobowości. Nigdy nie przyjmuje zleceń na krótki termin (na szczęście nie musi, ponieważ jej mąż zarabia całkiem nieźle) i bez względu na to, ile ma do zrobienia danego dnia, nigdy nie będzie pracować między drugą a trzecią po południu, kiedy je lunch i ogląda mydlaną operę, której pozostaje wierna od lat.

„Kalifornijczyk" przy pracach domowych

„Kalifornijczyk" zajmujący się domem też potrzebuje czasu dla siebie. Jego dom będzie w miarę czysty, posiłki smaczne, choć niezbyt wyrafinowane (chyba że jest smakoszem), nie będzie w tym jednak śladu perfekcji. Zajmowanie się domem i rodziną to jedna z bardziej wymagających prac, a on wie, kiedy powiedzieć „stop". Prowadzi to jednak do konfliktu ze współmałżonkiem, który nie postrzega zajęć domowych jako „prawdziwej" pracy i który potrzebę rozrywki ocenia jako folgowanie sobie.

„Kalifornijczyk" pracujący poza domem może z kolei nie dostrzegać, że pozostający w domu partner też ma dużo roboty.

Kiedy wraca po ciężkim dniu w „prawdziwej pracy”, nie pali się do pomocy. Za bardzo ceni sobie czas wolny, by poświęcać go na obowiązki domowe, zwłaszcza jeśli uważa, że ktoś inny z rodziny może i powinien się tym zająć.

Sukces to nie wszystko

Ludzi o osobowości Wygodnej można znaleźć w praktycznie każdym zawodzie, rzadko jednak wspinają się na szczyty kariery, co zresztą im odpowiada. Życiową satysfakcję znajdują przede wszystkim w rozrywkach poza pracą, nie są więc skłonni poświęcać na obowiązki służbowe zbyt wiele czasu czy zbytnio się do nich przykładać. Niektóre osoby wybitnie Wygodne wpadają w pułapkę, schodząc z kursu i tracąc poczucie kierunku w życiu. Ale tak być nie musi. „Kalifornijczycy” mogą dobrze sobie radzić i mieć satysfakcjonujące życie, nawet jeśli otoczenie uważa, że nie osiągnęli tak wiele, jak by „należało”.

Selma T. to dobry przykład. Jest to bardzo zdolna biochemiczka, która porzuciła pracę na prestiżowym uniwersytecie w dużym mieście, by objąć posadę w mało znanym koledżu na prowincji, gdzie możliwości pracy badawczej są o wiele skromniejsze. Taki wybór wydał się jej ambitnym kolegom dziwaczny. Tymczasem posunięcie to zapewniło Selmie stanowisko profesorskie, długoterminowy kontrakt i znacznie wyższe zarobki, dzięki czemu mogła sobie kupić dom z kilkoma akrami ziemi. Nie chciała już dłużej walczyć, konkurować i sprawdzać się. A co najważniejsze, miała odtąd miejsce i dość czasu, by hodować alaskańskie malemuty. Jej nowa praca jest interesująca i daje jej poczucie bezpieczeństwa. Co z tego, że „nie wykorzystała możliwości kariery”, jak ocenia to jej ojciec, prezes wielkiej korporacji. Selma nie marzy o nagrodzie Nobla, o uznaniu, nie zależy jej nawet na publikacjach. Lubi uczyć i hodować psy. Jest szczęśliwa.

Utrzymywanie status quo

Wśród średniej kadry kierowniczej trudno znaleźć osoby typu Wygodnego, ponieważ nie są one dostatecznie ambitne. Nie oddają się karierze, nie przykładają się do pracy w nadziei na wyższe zarobki, a zwłaszcza niechętnie poświęcają prywatny czas, by zwiększyć swe szanse w wyścigu. Mogą czasem wspiąć się na stanowisko kierownicze dzięki długoletniej pracy w jednej firmie, agencji rządowej lub wojsku. Jako kierownicy wymagają od podwładnych tego samego, czego wymagają od siebie: pracy odtąd dotąd. Nikogo zanadto nie cisną, oczekują tylko, że pracownicy będą przestrzegać reguł gry i nie będą utrudniać im życia. Nie są szczególnie twórczymi menedżerami, nie potrafią też motywować podwładnych, sprawdzają się natomiast w biurokracji: nie wychylają się i nie utrudniają ruchu maszynerii.

Kariera dla „Kalifornijczyka”

Jeżeli jest to twój typ dominujący, to może warto byłoby urodzić się w bogatej rodzinie. Za późno? W takim razie poszukaj sobie zwykłej pracy od ósmej do czwartej, w której będziesz wiedział dokładnie, czego się od ciebie wymaga. Dobre byłoby zajęcie polegające na działaniu rutynowym, ponieważ ludzie z twoim typem osobowości wolą angażować się poza miejscem pracy. Cokolwiek wybierzesz, upewnij się, że nikt nie będzie od ciebie oczekiwał poświęceń przekraczających zakres obowiązków, jak to się może zdarzyć na przykład w zawodzie prawnika. Szukaj pracy zapewniającej poczucie bezpieczeństwa – w służbie cywilnej, w związkach zawodowych, w wojsku, w oświacie – gdzie robiąc po prostu swoje można wiele zyskać, zwłaszcza w dziedzinie emerytur i dodatkowych przywilejów. Nie miej jednak żalu, że ludzie, którzy bardziej niż ty angażują się w pracę, są bardziej doceniani, częściej chwaleni i awansowani.

Wolny zawód może ci zapewnić wiele czasu dla siebie, ale najpierw zastanów się, czy masz dostatecznie wiele samodyscypliny.

Czy potrafisz przerzucać się od rozrywek do pracy, jeśli nikt nad tobą nie określa reguł gry? Jeśli obok Wygodnego masz także domieszkę typu Sumiennego, to praca na swoim albo kariera doradcy może być receptą na przeciwstawne tendencje w twojej osobowości. Typ Wygodny w połączeniu z typami bardziej ambitnymi może być bowiem źródłem konfliktów wewnętrznych, równie poważnych jak te, które występują pomiędzy ludźmi o sprzecznych wzorach osobowości. Może mógłbyś najpierw skupić się na swojej Sumienności, popracować ostro przez kilka lat i odłożyć trochę grosza; potem możesz przejść na wczesną emeryturę i pozwolić, by zwyciężyła w tobie strona Wygodna. Możesz także spróbować połączyć biznes z przyjemnością, szukając pracy w sferze, która i tak cię interesuje. Jeśli na przykład spędzasz dużo czasu słuchając muzyki, to może bawiłaby cię praca w sklepie z płytami, w wydawnictwie muzycznym albo w radiu. Twoją silną potrzebę przyjemności może też zaspokoić praca twórcza. A może mógłbyś nauczyć się wpasowywać swe Wygodne pragnienia w napięty plan dnia roboczego?

Emocje i samokontrola: odpręż się, baw się, unikaj stresu

Człowiek, w którego osobowości dominuje typ Wygodny, jest jak jaszczurka wygrzewająca się na słońcu – rozleniwiony, powolny, cierpliwy, trudny do wytrącenia z równowagi. Krótko mówiąc, poczciwy facet. Nie ma kłopotów z samym sobą, nie zamartwia się, nie mierzy codziennie ciśnienia i nie posyła sekretarki do apteki po środki uspokajające. Stara się żyć możliwie wygodnie i bardziej kłopotliwe sprawy – terminowe prace, zeznania podatkowe, płacenie rachunków, świąteczne zakupy, sprzątanie, koszenie trawnika – chętnie odkłada na ostatnią chwilę.

Ogólnie biorąc, tacy ludzie są zrównoważeni emocjonalnie, o ile nie żąda się, by zrobili więcej, niż uważają za słuszne, albo zrezygnowali ze swojej hierarchii spraw. Takie sytuacje to dla jednostek Wygodnych podstawowe źródło stresu. Mogą się czuć zmuszeni do ustępstw, ale otwarcie demonstrują niezadowolenie. Nawet jednak rozzłoszczony „Kalifornijczyk" przeważnie okazuje gniew w sposób pośredni. Staje się milczący i ponury, marnuje czas, ze wszystkim zwleka, do wszystkiego ma pretensję, ale będzie unikał bezpośredniej konfrontacji. Wygodny mężczyzna w odpowiedzi na prośbę żony, by choć raz ugotował obiad, najprawdopodobniej wróci do domu późnym wieczorem albo przyrządzi posiłek tak okropny, że propozycja się więcej nie powtórzy. Wygodna żona poproszona o zeszycie rozdartej koszuli zapewne „zapomni" to zrobić. Jeżeli jednak problem nie znika – jeżeli żona wciąż nalega, by mąż dzielił z nią domowe obowiązki, albo mąż żąda od żony dalszych przysług, albo szef domaga się, by jego Wygodny podwładny wziął na siebie więcej obowiązków czy przyszedł do pracy w sobotę – „Kalifornijczyk" będzie ze świętym oburzeniem bronił swych praw, a nawet spróbuje przeciągnąć innych na swoją stronę („Dzieci, powiedźcie tatusiowi, że mama wcale nie musi reperować jego koszul dlatego, że jest kobietą. Mamy też mają swoje prawa. No, powiedzcie tatusiowi, co o tym myślicie"). Dla osoby Wygodnej systematycznie stresowanej przez małżonka lub zwierzchnika, próbującego ją zmusić do obrabiania odpowiedniej działki, zgryźliwość i zły humor mogą stać się stałym sposobem bycia.

Ludzie Wygodni, jeśli pozwolić im robić swoje, mają błogosławioną umiejętność stwarzania sobie komfortu emocjonalnego. Nie potrzebują wiele, poza odrobiną czasu wolnego, w którym mogą zająć się rozrywkami. Bo też typ Wygodny to osobnik powolny, niewymagający i łaknący przyjemności. Może być szczęśliwy, siedząc przed telewizorem z torebką chipsów i piwem.

„Kalifornijczycy” na ogół dobrze panują nad sobą i nie posuwają się za daleko, ale każdy typ nastawiony na przyjemności może doprowadzić do katastrofy. Ich nawyki grożą otyłością, utratą sprawności fizycznej, uzależnieniem od alkoholu lub narkotyków.

Rzeczywistość: nie wychylać się

Dla ludzi, w których osobowości dominuje aspekt Wygodny, rzeczywistość jest nieskomplikowana, nawet jeżeli pełno w niej facetów, którzy uzurpują sobie władzę i chcą, żebyś od świtu do nocy zajmował się jakimiś głupstwami. „Kalifornijczycy” mają wrodzoną odporność na tego rodzaju zapędy, dla nich bowiem praca to tylko część rzeczywistości. Chronią więc swoją tożsamość, starając się nie wychylać: wypełniają tylko niezbędne zobowiązania, liczą na uśmiech losu, uważając, że zasługują na to nie mniej niż każdy inny, i koncentrują się na tym, co sami mają ochotę robić – bo to jest dla nich prawdziwe życie.

Jak postępować z osobą Wygodną

1. Zaakceptuj „Kalifornijczyka” takim, jaki jest. Wchodząc z nim w związek, nie oczekuj, że uda ci się go zmienić odpowiednio do swoich wymagań. Zastanów się lepiej, co cię w tej osobie pociąga i co w niej cenisz. Naucz się cenić swoich Wygodnych przyjaciół, rodziców, kochanków, dzieci czy małżonka za ich zalety, zamiast potępiać ich wady.

2. Jeśli masz kłopoty z osobą Wygodną, zastanów się, czy nie wynikają one z rozbieżnych systemów wartości. Być może wychowano cię w kulcie ciężkiej pracy, kariery i sukcesu, podczas gdy twój „Kalifornijczyk” wyżej ceni możliwość robienia tego, na co

ma ochotę. Zamiast oceniać, który system wartości jest lepszy, pomyśl, czy nie mogłyby one współistnieć lub uzupełniać się. Ty mógłbyś odpowiadać za sprawy wymagające ambicji, partner za rozrywkową i przyjemnościową stronę życia, korzyści zaś wyciągalibyście oboje. W każdym razie postaraj się zrozumieć jego filozofię życiową i sposób myślenia.

3. Bądź realistą. Żyjąc z osobą Wygodną będziesz musiał wnosić do związku więcej niż ona. Czy zgodzisz się na to, nie odczuwając goryczy ani urazy?

4. Ułatw sobie sprawę. Osoba Wygodna nie dostroi się automatycznie do tego, co dla ciebie ważne. Zamiast czekać, aż sama to odkryje, poinformuj ją o swoich elementarnych wymaganiach. Jeśli trzeba, wytłumacz, jak mogłaby wymagania te spełnić. Na przykład jeśli chcesz, by twój Wygodny współmałżonek poszedł do szkoły na wywiadówkę, powiedz, że to dla ciebie ważne, żebyście byli tam oboje. Podaj datę, godzinę, miejsce, a w razie czego powiedz, jak ma się ubrać. Jeśli partner się sprzeciwi, możesz poprosić, by zrobił to d l a c i e b i e – ale ten chwyt zachowaj dla spraw naprawdę ważnych.

5. Osoba Wygodna potrafi uparcie bronić swego prawa do robienia tylko tego, na co ma ochotę. Zaoferuj pomoc w niezbędnych pracach i spróbuj podzielić zadania („Powiedz, jaką część mam kupić, żeby naprawić sprzęt. Ja to załatwię. Ty ją tylko włożysz na właściwe miejsce i znów będziemy mogli słuchać muzyki, dobrze?”). Jeśli jednak partner nie daje się namówić, nie ciosaj mu kołków na głowie, nie narzekaj i nie bierz sobie tego do serca. Bądź praktyczny. Spróbuj znaleźć inny sposób osiągnięcia tego, czego od niego oczekiwałeś – na przykład oddaj wasz sprzęt muzyczny do warsztatu.

6. Kiedy twój „Kalifornijczyk” zaczyna grać na zwłokę, odmawiać spełnienia próśb albo zapominać o różnych sprawach, zapytaj, czy

nie ma o coś żalu. Ludzie z tym typem osobowości z trudem wyrażają gniew otwarcie.

7. Staraj się podzielać przyjemności twojego „Kalifornijczyka". Obserwuj jego przyzwyczajenia i próbuj się przyłączyć. Jeśli lubi pospacerować przed lub po obiedzie, idź razem z nim. Siądź koło niego w fotelu i razem oglądajcie telewizję lub sączcie dżin. Jeśli trzeba, naucz się grać w kręgle albo tenisa. Ludzie Wygodni nie potrzebują samotności przy swoich rozrywkach. Wzbogacisz swój związek i zwiążesz się mocniej z partnerem, jeśli uda ci się zmienić swój plan zajęć lub przyzwyczajenia tak, by towarzyszyć partnerowi w najprzyjemniejszych dla niego chwilach dnia. I kto wie, może i on stanie się skłonniejszy do spełniania twoich oczekiwań.

8. Dobrze się nim opiekuj. Ludzie Wygodni wchłaniają miłość i zainteresowanie niczym gąbka.

Typ Wygodny: wzmocnij swoje atuty

Twoja osobowość jest skoncentrowana wokół twojego Ja, zwracasz się bardziej do wewnątrz niż na zewnątrz. Spróbuj poszerzyć sobie perspektywę, wykonując ćwiczenie 4 dla typu Pewnego Siebie (s. 108): kim jest ta osoba? Zwróć uwagę, jak rosną twoje umiejętności zbierania informacji o ludziach. W tym przypadku skoncentruj się na tym, w jaki sposób ludzie wokół ciebie osiągają przyjemność. Co jest dla nich ważne? Co czyni ich szczęśliwymi?

Ćwiczenie 1. Zastanów się, czy nie mógłbyś zrobić czegoś, by pomóc innym ludziom w doznawaniu przyjemności. Na przykład, jeżeli twój małżonek czerpie radość z widoku posprzątanego podwórka, czy nie mógłbyś się do tego przyłożyć? A może partner potrzebuje trochę czasu dla siebie? Czy nie byłby to wspaniały

prezent, gdybyś zajął się dzieckiem lub wziął na siebie jakiś inny obowiązek, choćby na godzinę? Nie myśl o tym jak o pracy, lecz jak o źródle radości tak dla twego małżonka, jak i dla ciebie. Im większa bowiem przyjemność, jakiej dzięki tobie doznaje inna osoba, tym większy twój udział w tej przyjemności. Pomyśl o tym. Na końcu tego punktu znajdziesz więcej ćwiczeń dotyczących twojego stosunku do ludzi.

Ćwiczenie 2. Gra na zwłokę to dla ludzi Wygodnych sposób przedłużania przyjemnych chwil życia, a także sposób stawiania oporu zwierzchności. Może ona jednak wpędzić cię w konflikt z otoczeniem i doprowadzić do szaleństwa, gdy ostateczny termin się zbliża. Rozważ więc następującą myśl: jedną z największych przyjemności w życiu jest mieć wszystko zrobione na czas. Podpisze się pod tym wielu dawnych „odwlekaczy". Pomyśl i o tym, że jeśli zrobisz coś dzisiaj, to będziesz miał więcej wolnego czasu jutro i w dodatku nikt nie będzie się na ciebie złościł.

Następne cztery ćwiczenia pokazują, jak można radzić sobie ze skłonnością do odwlekania. Nie zapomnij gratulować sobie osiągnięć.

Ćwiczenie 3. Połącz przyjemne z pożytecznym. Spróbuj podejść do rutynowych obowiązków i zleceń w taki sposób, by sprawiały ci przyjemność, w trakcie lub potem. Na przykład grabiąc liście lub zmywając podłogę słuchaj muzyki z walkmana, przy porządkowaniu dokumentów podatkowych oglądaj telewizję albo wideo. Jeśli masz coś do zrobienia w biurze, wynagrodź to sobie później. Jak tylko skończysz, idź na kolację do jakiejś ekstra restauracji. Albo wybierz się do teatru. Albo zajrzyj do biura podróży i zacznij planować wakacje. Albo idź do łóżka ze swym partnerem.

Ćwiczenie 4. Zrób chociaż trochę. Łatwiej poradzisz sobie z dużymi zadaniami, jeśli uświadomisz sobie, że nie musisz robić

wszystkiego naraz. Wykonując je krok po kroku, nie będziesz musiał rezygnować z przyjemności życia. Jeśli na przykład masz do opracowania artykuł albo raport, to zamiast ślęczeć nad nim bez przerwy przez długie godziny, dni, tygodnie czy miesiące, na początek usiądź i sporządź wstępny zarys. Albo powiedz sobie, że będziesz mógł przerwać, jak napiszesz pierwsze dwie strony. Potem odłóż pracę i idź się bawić. Trochę później albo następnego dnia wykonaj następną małą część. Jeśli będziesz systematyczny, to małe kawałki szybko złożą się w całość.

Ćwiczenie 5. Zrób to teraz. Jak tylko złapiesz się na pokusie odłożenia na później czegoś, co masz do zrobienia, wykonaj przynajmniej część pracy natychmiast. Widzisz, jaki jesteś dzielny?

Ćwiczenie 6. Szukaj jasnych stron. Myśl o wszystkich tych sprawach do załatwienia wydobywa zwykle z „Kalifornijczyka" jęk rozpaczy. Zamiast lamentować, spróbuj pomyśleć o przyjemnych następstwach. „Jaka to będzie ulga, kiedy to zrobię i nie będę już musiał się o to martwić", „Jeśli skończę z tą sprawą, to moja żona/mąż/dziecko/szef/przyjaciel będzie zadowolony i przestanie się mnie czepiać, i będę miał cudowny spokój", „Jeśli dopiszę pracę do końca, to nie będę musiał powtarzać kursu". Gdy nie dostrzegasz żadnej jasnej strony, to przynajmniej nie przejmuj się minusami. Jeśli złapiesz się na rozmyślaniu o przyjemnościach, których pozbawi cię dana sprawa, natychmiast porzuć te myśli i zajmij się czymś innym.

Produktem ubocznym odkładania spraw jest często niezdecydowanie. Nie chce mi się robić tego, więc co mam robić? Aby pozbyć się trudności w podejmowaniu decyzji, przeczytaj zalecenia zawarte w ćwiczeniu 3 dla typu Sumiennego (rozdział 4, s. 85).

Typ Wygodny ma swoje nawyki. Z przyzwyczajenia odkładasz na później pracę, na którą nie masz ochoty, ale nawykom podlegają

także twoje rozrywki. Każdego wieczoru po kolacji oglądasz telewizję, każdej soboty śpisz do późna – i tak dalej. Spróbuj zejść z utartej ścieżki, wykonując ćwiczenie 1 dla typu Wrażliwego (s. 203): zrób coś nowego. Od czasu do czasu zmieniaj swoje zachowania, żeby doświadczyć nowości, zapobiec nudzie, a także odsunąć groźbę popadnięcia w nałóg. Oto wskazówki:

Ćwiczenie 7. Podwój przyjemność. „Kalifornijczycy" tak łatwo znajdują sobie rozrywki, że niechcący mogą zapomnieć o istnieniu innych ludzi. Jeśli masz zwyczaj przesiadywać w fotelu z dobrą książką czy gazetą lub wypuszczać się na samotne wycieczki rowerowe, poproś domowników, by się do ciebie przyłączyli. Możecie przedyskutować wiadomości, czytać sobie nawzajem na głos albo razem pedałować.

Ćwiczenie 8. Jeśli wahasz się pomiędzy własnymi zainteresowaniami a potrzebą spełnienia czyichś wymagań dla uniknięcia jego gniewu, zakończ tę wewnętrzną walkę i spróbuj osiągnąć oba cele. Na przykład zadeklaruj udział w danej pracy przez określony czas, a resztę czasu zachowaj dla siebie. A także zastanów się, czy rzeczywiście nie masz ochoty tego robić, czy też tylko z przyzwyczajenia odmawiasz, gdy czegoś od ciebie chcą. Jeśli odkryjesz u siebie odruch odmowy, przekonaj się, czy zadanie naprawdę budzi w tobie niechęć; może nie jest takie straszne. Tak czy inaczej, nie bądź przykry dla osoby, którą chciałbyś zadowolić. Spójrz na sprawę z jaśniejszej strony: zrobisz to i oboje będziecie szczęśliwi.

Na koniec spróbuj osiągnąć większą satysfakcję w związkach z ludźmi, wykonując ćwiczenie 2 dla typu Oddanego (s. 130): wyrzuć to z siebie. Wyraź swój gniew bezpośrednio.

Bierno-agresywne zaburzenie osobowości

Ludzie z tym zaburzeniem doprowadzają przekorę do poziomu sztuki. Ociągają się, narzekają, opierają, grają na zwłokę, „zapominają", wyszydzają tych, którzy pragną im pomóc, a potem mają poczucie krzywdy, że życie nie zaoferowało im niczego lepszego. W ich zewnętrznym i wewnętrznym doświadczeniu życie jest gorzkie i pozbawione radości. Nie dostrzegają, że sami odcięli sobie wszelkie drogi do pomyślności.

Kryteria diagnostyczne

DSM-IV opisuje bierno-agresywne zaburzenie osobowości jako[63]:

Dominujący we wszystkich sferach życia wzorzec biernego oporu oraz negatywnego nastawienia do wymagań życia społecznego, który zaczyna ujawniać się we wczesnej dorosłości i jest obecny w rozmaitych kontekstach, spełniających przynajmniej cztery z podanych niżej kryteriów:

1. Osoba dotknięta tym zaburzeniem stawia bierny opór wobec rutynowych obowiązków społecznych i zawodowych.
2. Narzeka, że jest niezrozumiana i niedoceniana.
3. Jest ponura i kłótliwa.
4. Bezpodstawnie krytykuje i wyszydza osoby wyżej postawione.
5. Do tych, którym lepiej się powiodło, czuje zawiść i niechęć.
6. Przesadnie i nieustannie uskarża się na swój zły los.
7. Oscyluje między zachowaniem wrogim i wyzywającym a skruchą.

Konfliktowy Gary

W rozdziale 2 przedstawiliśmy przypadek Gary'ego, czterdziestoczteroletniego inżyniera, którego poddano w pracy ścisłemu nadzorowi, ponieważ zdarzyło mu się wymazać z komputera całą dokumentację dotyczącą pewnego ważnego projektu, łącznie z kopiami zapasowymi. W rezultacie jego firma nie dotrzymała terminu jednemu ze swych głównych kontrahentów. Gary, który w ciągu dziesięciu lat trzy razy tracił pracę, wypowiada się na ten temat dość kwaśno. To nie była jego wina, twierdzi, rozpoczynając długą tyradę na temat nieudolnego kierownictwa. Jedyny powód, dla którego Gary zgłosił się po profesjonalną pomoc, to groźba rozwodu ze strony żony. Zazwyczaj nie ulega niczyim żądaniom, nawet najdrobniejszym. I w gruncie rzeczy nie uległ i tym razem, bo po pierwszej sesji nie pojawił się już więcej. Jedyne „zwycięstwa" w jego życiu to udane ucieczki od zobowiązań. Jak wiele osób z bierno-agresywnym zaburzeniem osobowości, Gary osiąga wolność w sferze Ja, zawodząc wszystkich, którzy oczekują od niego, by dopasował się do ich oczekiwań. Ale postępując w ten sposób, sabotuje własne życie.

Nie dojdziesz z kimś takim do ładu. Gary tłumaczył się, że narozrabiał przy komputerze, ponieważ jego niekompetentny szef dał mu zbyt mało czasu na opanowanie systemu. Kiedy jednak później przełożeni dali mu cały tydzień wyłącznie na zaznajamianie się z oprogramowaniem, narzekał, że jego oczy nie wytrzymują wielogodzinnego patrzenia w ekran.

Michael Liebowitz, Michael Stone i Ira Turkat opisują podobny przypadek wiecznie przegranego bierno-agresywnego pacjenta, który wciąż nie mógł dokończyć pisanej przez siebie książki[64]. Kiedy terapeuta poradził mu, by „poprosił o zaliczkę, co zobowiązałoby go moralnie do ukończenia pracy, ten zareplikował: «To by mnie za bardzo krępowało, to by mi zepsuło styl». Kiedy zaś powiedziano

mu, że powinien przyłożyć się do roboty bez zaliczki, zaczął narzekać: «Tak, ale wtedy nie mam motywacji»".

Z powodu tego rodzaju przekory ludzie z tym zaburzeniem osobowości należą do najtrudniejszych we współżyciu. Bez względu na to, o co ich poprosić, obracają kota ogonem. Nigdy jednak nie spojrzą ci prosto w oczy i nie powiedzą „nie". Po prostu nie spełnią twojej prośby, będą się ociągać, spełnią ją niewłaściwie lub zapomną o niej. Poproś osobę bierno-agresywną, by coś dla ciebie zrobiła – „Skarbie, czy mógłbyś kupić pizzę po drodze do domu?" – a możesz być pewny, że „skarb" zapomni to zrobić albo pizza będzie z rybą, choć „skarb" wie, że tego nie cierpisz. „A rzeczywiście, z rybą, na śmierć zapomniałem".

Bierno-agresywna pułapka

Ludzie z zaburzeniem bierno-agresywnym nigdy nie dostrzegają, że sami przyczynili się do swej porażki lub ściągnęli na siebie czyjś gniew. Jeśli sprawy idą źle, zawsze winien jest ktoś inny. Nigdy nie stawiają oporu otwarcie, działają mimochodem i tak nieznacznie, że unikają odpowiedzialności. „Wiesz, jaki jestem zajęty. Nie mogę o wszystkim pamiętać. No dobrze, zapomniałem, że nie lubisz pizzy z rybą – to trzeba było mi przypomnieć".

Dla ludzi cierpiących na to zaburzenie pójść na ugodę oznacza podporządkować się, a dla ich kruchego, delikatnego Ja podporządkowanie jest upokorzeniem. Są pełni gniewu, a zarazem potrzebują innych. Źródło ich gniewu to głębokie, zapomniane rany, zadane im we wczesnym dzieciństwie przez rodziców lub opiekunów, od których miłości, uwagi i opieki byli całkowicie uzależnieni. Jako dorośli trwają w uzależnieniu od znaczących osób w swym życiu: rodziców, współmałżonków, przełożonych. Własne potrzeby napełniają ich przerażeniem i jątrzą stare rany. Nie potrafią zbliżyć

się do nikogo bez gniewu i urazy, ale obejść się bez ludzi też nie potrafią.

Co robią z całym swoim wewnętrznym gniewem i wrogością? Wobec tych, od których są uzależnieni, boją się zachowywać agresywnie. Uciekają się więc do biernego oporu, w którym pośrednim, pasywnym sposobem wyrażają się ich agresywne uczucia. Stąd też nazwa zaburzenia: bierno-agresywne.

Uwięzieni między miłością a nienawiścią, biernością a potrzebą potwierdzenia, ci nieszczęśnicy doznają w życiu niewiele szczęścia, przyjemności czy komfortu psychicznego. Tak jak ludzie z zaburzeniem paranoidalnym, przyczynę swego cierpienia upatrują na zewnątrz, zamiast dostrzec swe wewnętrzne rany. Temu, co im się przytrafia, zawsze jest winien ktoś inny, nie oni. Kiedy więc na swój pasywny sposób doprowadzą w końcu przełożonego czy współmałżonka do furii i ściągną na siebie karę, doznają uczucia niesprawiedliwości, towarzyszącego im przez całe życie.

Sami niszczą swoje życie zawodowe i prywatne. W pewnym długofalowym badaniu grupy mężczyzn zaburzenie bierno-agresywne okazało się najsilniej ze wszystkich zaburzeń skorelowane z przypadkami degradacji zawodowej[65].

Pomocy!

Zadanie terapeuty psychodynamicznego polega na tym, by pomóc osobie z zaburzeniem bierno-agresywnym w odnalezieniu wewnętrznych źródeł gniewu i poczucia krzywdy. Bardzo często okazuje się, że rodzice wysyłali do pacjenta w dzieciństwie sprzeczne, niespójne albo niejasne komunikaty na temat swoich oczekiwań lub próbowali ściśle kontrolować jego życie. W innych przypadkach rodzice byli obojętni lub wyraźnie preferowali

rodzeństwo, a nawet demonstrowali otwartą wrogość. Alkoholizm to także nierzadki motyw w rodzinnej historii osoby z tym zaburzeniem.

W terapii kognitywnej terapeuta pomaga pacjentowi stawić czoło nieadekwatnym postawom i przekonaniom, takim jak: „Mówienie ludziom prawdy w oczy może być niebezpieczne”[66]. Techniki behawioralne, takie jak trening asertywności, mogą niektórym osobom z tym zaburzeniem pomóc w wykorzenieniu utrwalonych schematów postępowania.

Bez względu na rodzaj terapii od terapeuty wymagana jest ogromna cierpliwość i nieustępliwość, ponieważ osoby z zaburzeniem bierno-agresywnym opierają się jego żądaniom tak samo jak żądaniom wszystkich innych ludzi. Tacy ludzie mają znikomą świadomość rzeczywistego źródła swych problemów. Zręczny terapeuta musi więc ostrożnie i uprzejmie, ale systematycznie konfrontować pacjenta z prawdziwymi przyczynami jego spóźnień, zalegania z opłatą za leczenie, krytycyzmu i swarliwości. Terapia rodzinna albo grupowa może pomóc w zmierzeniu się z tą nieuniknioną prawdą. Terapeuta musi umieć konstruktywnie radzić sobie z własną złością sprowokowaną przez pacjenta. Jeżeli pacjent ma dość siły, odwagi i wiary, by zacząć realistycznie oceniać swoją postawę, to jest nadzieja na zmianę.

Wątpliwości, grupy ryzyka, predyspozycje, zakres występowania

Bierno-agresywne zaburzenie osobowości omawiano także w poprzednich wydaniach DSM, kategoria ta ma bowiem długą historię w literaturze klinicznej. Termin „bierno-agresywny” pojawił się po raz pierwszy w 1945 r. w publikacji wojskowej, na określenie żołnierzy, którzy pośrednimi sposobami przeciwstawiają się przełożonym. Kiedy zaczęto opracowywać DSM-IV, podniesiono

jednak na nowo kwestię, czy jest to odrębne zaburzenie osobowości, czy też cecha, która może być obecna u osób cierpiących na różne zaburzenia. W istocie kryteria diagnostyczne dla tego zaburzenia w DSM-III-R ograniczały się niemal wyłącznie do biernego oporu wobec władzy. Obecnie, dla potrzeb DSM-IV, zdefiniowano to zaburzenie na nowo (przejściowo używano nawet innej nazwy – zaburzenie negatywistyczne). Kryteria, które przedstawiliśmy na stronie 232, prezentują szerszą perspektywę diagnostyczną, ale ponieważ muszą być jeszcze naukowo zweryfikowane, bierno-agresywne zaburzenie osobowości umieszczono w części DSM-IV obejmującej schorzenia wymagające dalszych badań.

Nie trzeba podkreślać, że wielu ludzi przejawia od czasu do czasu zachowanie bierno-agresywne (ociąganie się, odwlekanie, „zapominanie"). Do grupy tej należą nie tylko osoby z osobowością Wygodną, ale i z innymi typami i zaburzeniami osobowości (także z typem Sumiennym i zaburzeniem obsesyjno-kompulsywnym). Jednoznacznie cierpiących na zaburzenie bierno-agresywne, jakkolwiek je określimy, jest o wiele mniej, choć dokładna ich liczba i rozkład płci pozostają nieznane.

W przeszłości z zaburzeniem tym kojarzono alkoholizm, narkomanię, depresję, niepokój, skłonności samobójcze oraz choroby psychosomatyczne.

Do rozwinięcia tego zaburzenia w wieku dorosłym może predysponować temperament tzw. „trudnego dziecka", opisany przez Thomasa i Chess (o czym więcej w rozdziale 18), zwłaszcza jeśli rodzice są sztywni, niewrażliwi albo zbyt zajęci własnymi sprawami, by dostrzec potrzeby dziecka. „Trudne dziecko" między innymi często miewa humory, nie lubi zmian w stałych procedurach i z trudem wdraża się do rytmu snu i karmienia. Etapem wstępnym przyszłego zaburzenia bierno-agresywnego osoby dorosłej może być tzw. opozycyjno-wyzywające (*oppositional-defiant*) zaburzenie

rozwojowe, którego nazwa dobrze oddaje, z czym mają do czynienia rodzice i nauczyciele takich dzieci czy nastolatków[67].

Jak postępować z ludźmi z zaburzeniem bierno-agresywnym

Bardzo trudno jest uświadomić takim ludziom, jaką krzywdę wyrządzają sobie i innym. Najważniejsze są wskazówki 3–6 ze s. 227–229. Pamiętaj, że osoba z tym zaburzeniem w głębi duszy bardzo cię potrzebuje i nie zaryzykuje rozstania, gdyby do tego miało przyjść. Gdy wpadnie w skrajny niepokój lub depresję (np. w wyniku groźby rozpadu związku), może przystać na propozycję pójścia do psychiatry. Tak czy inaczej, staraj się obronić wasz związek.

63 DSM-IV, ss. 734–735.

64 M.R. Liebowitz, M.H. Stone, I.D. Turkat, Treatment of Personality Disorders, [w:] *Psychiatry Update*, vol. 5, American Psychiatric Association Annual Review, Washington D.C., American Psychiatric Press 1986, s. 384.

65 J.C. Perry, M.E. O'Connell, Dynamic Conflicts in Course of Axis II Disorders, referat na zjeździe Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego w Chicago, maj 1987.

66 A.T. Beck, A. Freeman, *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, New York, The Guilford Press 1990, s. 338.

67 Warto zwrócić uwagę, że w charakterologii Reichowsko-psychoanalitycznej tzw. „bierna" czy „pasywna" agresja wiązana jest z charakterem masochistycznym (por. Stephen Johnson, *Osobowość symbiotyczna*, Warszawa, Jacek Santorski & Co 1996) (przyp. od red. wyd. polskiego).

Rozdział 11

Typ Awanturniczy

„Poszukiwacz Przygód”

Do odważnych świat należy – oto hasło Awanturnika. Któż jeśli nie Poszukiwacze Przygód dokonuje wielkich kroków ludzkości – przepływa oceany, przełamuje barierę dźwięku, ląduje na Księżycu? Ludzie z tym typem osobowości mają odwagę podjąć wyzwania, przed którymi drży większość śmiertelników. Nie ograniczają ich takie jak nas lęki i troski. Żyją na ostrzu noża, podważają wszelkie bariery i ograniczenia, ryzykują wszystko w fascynującej rozgrywce ze śmiercią. Bez ryzyka nie ma wygranej, powiadają. Tak naprawdę, to dla Awanturnika wygraną jest samo ryzyko.

Osiem cech charakterystycznych

Oto osiem cech kluczowych dla rozpoznania typu Awanturniczego. Osoba z silną tendencją Awanturniczą będzie wykazywała więcej z wymienionych niżej postaw i z większą intensywnością niż osoba, w której osobowości aspekt ten jest mniej dominujący.

1. *Nonkonformizm*. Poszukiwacze Przygód żyją w zgodzie ze swym wewnętrznym kodeksem wartości. Inni ludzie i normy społeczne nie mają na nich większego wpływu.

2. *Podejmowanie rękawicy*. Do odważnych świat należy. Awanturnicy uwielbiają smak ryzyka i bez namysłu angażują się w niebezpieczne przedsięwzięcia.

3. *Niezależność*. Nie martwią się za bardzo o innych, uważają bowiem, że każda istota ludzka powinna sama odpowiadać za siebie.

4. *Dar przekonywania*. Awanturnicy to krasomówcy, mistrzowie w subtelnej sztuce zdobywania przyjaciół i wywierania wpływu.

5. *Niespokojny duch*. Kochają ruch. Nie usiedzą na miejscu, coś ich pędzi w świat, do nowych odkryć, wciąż dalej i dalej. Nie dbają o posadę, radzą sobie dzięki swym talentom, pomysłowości i bystrości.

6. *Mały dzikus*. W dzieciństwie i w okresie dojrzewania zdradzają skłonność do psot i chuligańskich wyskoków.

7. *Człowiek z żelaza*. Są odważni, twardzi i wytrzymali fizycznie. Stawią czoło każdemu, kto ośmieli się z nimi zadrzeć.

8. *Niczego nie żałować*. Awanturnicy żyją w teraźniejszości. Nie doznają poczucia winy z powodu tego, co było, ani lęku przed przyszłością. Życia doświadcza się tu i teraz.

Sześć sfer typu Awanturniczego

W życiu Awanturnika dominują dwie sfery: samokontroli i Ja.

Sfery Ja i samokontroli: jak cudownie jest żyć!

Ludzie z osobowością Awanturniczą to ekstrawertycy, nastawieni na działanie, spragnieni skrajnych przeżyć, które dają im poczucie pełni życia. Potrzebują wstrząsających doznań, jak większość z nas potrzebuje jadła i schronienia. Racją bytu każdego Awanturnika – w sporcie, życiu zawodowym, seksie, za karcianym stolikiem czy na

giełdowym parkiecie – jest otrzymanie odpowiedniej dawki wrażeń. Sprawą kluczową jest, jak to osiągają. Czy zaryzykują życie innych ludzi na równi z własnym? Czy są gotowi zburzyć porządek społeczny, by osiągnąć swój cel? Czy kalkulują ryzyko, na które narażają siebie i innych? Odrobina Awanturnictwa jest bardzo pożyteczna. Ludzie z umiarkowaną domieszką tego typu często stwarzają sobie interesujące i pełne sensu życie. Natomiast zbyt duża domieszka jest poważnym problemem, zwłaszcza dla otoczenia – będzie o tym mowa w punkcie *Antyspołeczne zaburzenie osobowości* (s. 255).

Robię to dla siebie

Jak to jest z wszystkimi typami, dla których Ja stanowi sferę kluczową, Awanturnicy żyją przede wszystkim dla siebie. Poszukują intensywnych, dojmujących przeżyć dla nich samych. Jeżeli posiadają przy tym silną domieszkę typu Pewnego Siebie, będą mieli ambicje bicia rekordów i zdobywania sławy. Inaczej zadowalają się zastrzykiem adrenaliny, który daje im triumf nad niebezpieczeństwem.

Awanturnik nie potrzebuje ludzi, by podbudować swoją samoocenę, ani do tego, by mieć poczucie sensu życia. Nie jest więc skłonny do poświęceń na rzecz innych; w każdym razie przychodzi mu to z trudnością. Nie znaczy to jednak, jak zobaczymy później, by nie umiał bądź nie chciał zawierać związków ani też by nie mógł poszukując przygód służyć zarazem jakiejś sprawie (jak na przykład niektórzy żołnierze). Inni ludzie są często niezbędni w fascynujących planach Awanturników, na przykład jako partnerzy seksualni albo współtowarzysze polarnej ekspedycji. Istotą przeżycia nie jest jednak ani poczucie wspólnoty, ani miłość do osoby, kraju czy idei; tym, co się liczy przede wszystkim, jest poczucie pełni życia w momencie akcji.

Awanturnik nie potrzebuje też niczyjej aprobaty dla tego, czego szuka w życiu. Podobnie jak w przypadku ludzi Pewnych Siebie, wiara w siebie jest jego mocną stroną. Ma wyraźne wewnętrzne wyczucie, co jest dla niego dobre, a co złe, i jeżeli uzna coś za naprawdę ważne, zrobi to, cokolwiek by o tym myśleli inni. Kiedy Ginny krzyczy: „Hank, jak możesz myśleć o wyścigach motocyklowych, teraz, kiedy mamy dziecko? A co będzie, jeżeli zrobisz sobie krzywdę? Co my wtedy poczniemy?!", Hank ma tylko jedną odpowiedź: „Daj spokój – to moja sprawa". Hank utrzymuje rodzinę, wypełnia swoje obowiązki. Duszą jednak należy do wyścigów motocyklowych. Jeśli Ginny chce z nim być, będzie musiała się z tym pogodzić.

Tu i teraz

Awanturniczy typ osobowości daje poczucie swobody obce innym typom. Awanturnicy czują się wolni od troski o konsekwencje swego postępowania, w stopniu zależnym od nasilenia tego aspektu ich osobowości. Żyją teraźniejszością. Nie dbają o to, co będzie później, i nie oglądają się za siebie. Żywo reagują na każdy bodziec i działanie przychodzi im łatwiej niż tym, którzy martwią się o przyszłość albo czują się winni z powodu przeszłości.

Ponieważ Awanturnicy żyją chwilą, strach ich nie paraliżuje, lecz podnieca. Niebezpieczeństwo oznacza wyzwanie, a nie obawę przed tym, co może się zdarzyć. Mogą sprawiać wrażenie lekkomyślnych, gdy żeglują w czasie burzy, pokonują z dużą prędkością górskie serpentyny czy spekulują na niepewnych akcjach. Wierzą, że ze swym bystrym umysłem, inwencją, odwagą i brawurą wyjdą cało z każdej sytuacji. Lęk to dodatkowa podnieta, wyostrzająca zmysły i podnosząca koncentrację.

Żyjąc chwilą bieżącą, bez troski o jutro, ludzie z dominującym aspektem Awanturniczym nie potrafią planować, nie wytyczają sobie drogi do przyszłych celów. Lubią natychmiast zaspokajać swe

pragnienia i nie podporządkowują się dyscyplinie, zwłaszcza tej narzucanej przez innych ludzi i społeczeństwo (gdyż podczas własnych ryzykownych przedsięwzięć mogą przejawiać najwyższe zdyscyplinowanie – patrz omówienie sfery pracy, s. 245). Nie antycypują zdarzeń, wolą radzić sobie z nimi wtedy, gdy już zajdą.

Andy G. kupił akcje warte tysiące dolarów grając na zwyżkę. Nie miał na to pokrycia w gotówce, ale się nie przejmował. Kiedy rynek się załamał, okazało się, że jest niewypłacalny, ale wciąż był dobrej myśli. Zwrócił się do ojca, ale ten powiedział, że niestety nie może mu pomóc. Poszedł więc do teścia, oświadczając najspokojniej w świecie, że jeżeli nie pomoże mu w spłaceniu długów, to on, jego żona i dzieci będą skończeni. Przerażony o losy córki i wnuków teść postanowił pomóc Andy'emu. Andy był jednak pewien, że nawet gdyby stało się inaczej, jakoś by sobie dał radę. To typowy dla Awanturników stosunek do przyszłości. Tacy ludzie jak Andy potrafią jednego dnia zarobić milion, drugiego stracić dwa, a następnego zarobić znowu pięć. W rok po swojej katastrofie Andy spłacił teścia z nawiązką.

Awanturnicy nie boją się pójść na dno, więc mają lekką rękę do pieniędzy. Inwestycje, gry hazardowe, wydawanie, a nawet rozdawanie pieniędzy stymuluje ich, dając poczucie potęgi. Dla nich to właśnie jest życie i jeśli mają dobry węch, potrafią niekiedy zbić majątek. Albo też wszystko stracić, co – jak w przypadku Andy'ego – nie jest dla nich tragedią. Jeszcze kiedyś wrócą do gry, jeszcze spłacą swoją kartę kredytową, po co się zamartwiać? Inni ludzie nie są oczywiście tak beztroscy, gdy chodzi o ich pieniądze. Kiedy kombinacja się udaje, chętnie ciągną z niej korzyści, ale kiedy ryzykowna gra prowadzona przez Awanturnika na ich konto przynosi klęskę, nie kryją wściekłości na tego typa, który wpędził ich w tarapaty (patrz historia Brooke E. – s. 242).

Za głosem natchnienia

Nikt nie jest tak zajmujący, nikt tak nie umie chwytać możliwości, które niesie każda chwila, jak ci wieczni optymiści. Na początku swego małżeństwa, jeszcze w latach sześćdziesiątych, Betsy i Dick F. poznali parę Awanturników: Seana T. i jego żonę Gemmę. Szybko się zaprzyjaźnili. Betsy i Dick, małżonkowie bardziej konwencjonalni, byli oczarowani spontanicznością Seana i Gemmy. Sean potrafił zadzwonić do agencji reklamowej, w której pracował Dick, i powiedzieć: „Stary, dziś nie pracujesz do późna. Odbieramy z Gemmą Betsy i przyjeżdżamy po ciebie, a potem idziemy razem na tańce". Do domu wracali o trzeciej, czwartej nad ranem, po czym Dick w ogóle nie kładł się spać, żeby skończyć pracę. Za namową Seana i Gemmy eksperymentowali z narkotykami. Spróbowali LSD i poszerzyli swe horyzonty oraz repertuar muzyki rockowej. Nawet przymierzali się do seksu grupowego, ale Betsy i Dick byli przeciw.

Dick i Betsy nigdy wcześniej nie zasmakowali czegoś takiego i przez pewien czas bawiło ich odrzucanie konwenansów. Jednakże po jakimś roku nowego, rozrywkowego stylu życia zaczęły dawać o sobie znać konsekwencje. Dick, zmęczony i skacowany, nie spisał się w trakcie ważnej prezentacji, przez co agencja straciła klienta, o którego usilnie zabiegała. O mało nie został wylany. Dick i Betsy odbyli rozmowę. Uświadomili sobie, że przyszłość jest dla nich zbyt ważna, by z nią igrać. Zawstydzeni wyznali Seanowi i Gemmie, że nie są w stanie dotrzymywać im kroku. Przyjaciele byli zdania, że Dick powinien za ich wzorem porzucić pracę, która go ogranicza, przenieść się na wieś i żyć z płodów ziemi.

Dziś, wiele lat później, Dick i Betsy prowadzą małe wydawnictwo literackie. Ich życie koncentruje się wokół pracy i dwójki dzieci, które chodzą już do szkoły średniej. Pamiętają lata sześćdziesiąte, Seana i Gemmę, nie wspominają ich źle i nie żałują tego, co wtedy robili. Nie mają jednak silnych Awanturniczych skłonności; żeby się spełnić, musieli podążyć ścieżką bardziej odpowiadającą ich osobowościom.

Sean i Gemma wyprowadzili się na wieś i przez jakiś czas żyli w komunie. Gemma urodziła chłopca. Odkryła w międzyczasie, że Sean zaangażował się w trójkąt z dwoma innymi kobietami z komuny. Co prawda deklarowali się jako małżeństwo otwarte, co było wówczas modne, ale Gemma nie mogła pokonać w sobie zazdrości, wróciła więc z dzieckiem do miasta. Podjęła naukę, ponownie wyszła za mąż, dziś jest nauczycielką w szkole specjalnej i ma trójkę dzieci.

Sean natomiast, wierny swej Awanturniczej osobowości, nadal znajdował szczęście w chodzeniu własnymi drogami. Przez jakiś czas uprawiał rolę, potem zajął się ciesielstwem i sprzedawał na różnych pchlich targach drewniane szkatułki własnego wyrobu. Miał kilka konfliktów z prawem za posiadanie małych ilości narkotyków, nigdy jednak nie trafił za kratki. Dziś Sean i June, kobieta, z którą żyje od kilku lat, handlują na bazarach używaną odzieżą. Są na swój sposób szczęśliwi, wędrując po całym Zachodzie, gdzie ich oczy poniosą. Sean przekroczył już pięćdziesiątkę, ale twierdzi, że czuje się, jakby miał dziewiętnaście. Nie jest szczery: po raz pierwszy w życiu zaczyna do niego docierać, iż nie czuje się i nigdy już się nie poczuje nastolatkiem. Podczas gdy kobiety, z którymi żył, zwykle w końcu zaczynały martwić się o zabezpieczenie na starość, Sean pomyślał o tym dopiero niedawno. Otrząsa się jednak z tej myśli, twierdząc z uporem, że dotąd zawsze jakoś udawało mu się przetrwać. Umie żyć takim życiem i zawsze mu to służyło.

Nie można mieć wszystkiego

Fascynacja chwilą bieżącą, poddawanie się impulsom, konsekwentny nonkonformizm i ciągłe podejmowanie ryzyka mogą złożyć się na życie pełne i ekscytujące. Mogą jednak także nieść ze sobą poważne obciążenia. Uleganie kaprysom, brak samokontroli, ignorowanie następstw prowadzi wielu ludzi skrajnie Awanturniczych – częściej niż przy innych typach osobowości z wyjątkiem Zmiennego – prostą

drogą do narkomanii, chorób wenerycznych, problemów finansowych, konfliktów z prawem i nieszczęśliwych wypadków.

Jednostkę o mieszanym wzorze osobowości, zawierającym aspekt Awanturniczy, mogą chronić przed tym silne wpływy innych aspektów. Na przykład typy Sumienny, Pewny Siebie i Czujny zapewniają przezorność niezbędną, by kalkulować ryzyko. Typ Oddany wnosi wrażliwość na myśli i uczucia kochanej osoby. Niebezpieczne sporty, przesadne ambicje i życie na najwyższych obrotach zawsze wiążą się jednak z niebezpieczeństwem śmierci lub kalectwa bądź krachu materialnego, nawet jeśli stawka nie jest bardzo wysoka, a przygotowanie należyte.

Brooke i jej klienci tracą fortunę

Zdarza się, że silna domieszka typu bardziej odpowiedzialnego i opanowanego ukrywa tylko istotne cechy osoby Awanturniczej przed światem, a czasem nawet przed nią samą. Brooke E. zdobyła sobie dobre imię, obracając pieniędzmi organizacji charytatywnych. Wydawała się kwintesencją Sumienności: osoba o niezwykle regularnych zwyczajach (dla przykładu jadła lunch zawsze w tej samej restauracji i o tej samej porze) i konserwatywnych gustach (nosiła wyłącznie szare i granatowe garsonki), całą swoją energię poświęcająca pracy. I co również typowe dla osoby Sumiennej, była bardzo ostrożna w postępowaniu z własnymi pieniędzmi, inwestowała je w papiery wartościowe niskiego ryzyka, w rodzaju obligacji skarbowych, pomimo ich niewielkiego oprocentowania i dużo większej opłacalności innego rodzaju wkładów. Dobrze orientowała się w tych sprawach, ponieważ organizacje, które reprezentowała, dorabiały się na załatwianych przez nią bardziej ryzykownych inwestycjach.

Przy swej Sumiennej niechęci do ryzykowania własnych pieniędzy (uświadamiała sobie te obawy i sama się z nich śmiała) Brooke dawała upust Awanturniczemu umiłowaniu ryzyka w pracy – to

dlatego wybrała zawód doradcy inwestycyjnego i zdobyła w nim nazwisko. Długo potrafiła łączyć profesjonalną ostrożność ze zdolnością do śmiałych posunięć i ważenia niepewnych szans. Pewnego jednak razu, w okresie raczej słabej koniunktury, dostrzegła dla swych klientów szansę nadzwyczajnego zysku i zadziałała zbyt Awanturniczo, zamieniając ostrożne wkłady na inwestycje spekulacyjne, które opłacały się świetnie – dopóki warunki na rynku nie zmieniły się znienacka, rozbijając w gruzy jej papierowe imperium. Dotychczas podejmowane przez nią w życiu zawodowym ryzykowne decyzje niemal zawsze przynosiły zyski. Ta jedna okazała się klęską. A kiedy Awanturnik przegrywa, to zazwyczaj przegrywa wysoko. Za sprawą Brooke przestało istnieć kilka bardzo wartościowych organizacji.

Środowisko było zaszokowane odkryciem „drugiej strony" tej wybitnej postaci. Ludzie zdominowani przez typ Awanturniczy nie przeżywają swoich upadków tak boleśnie jak inni, ale Brooke była bardziej Sumienna niż Awanturnicza, więc doznała załamania, zarówno zawodowego, jak i emocjonalnego. Być może i ona, i jej klienci wyszliby na tym lepiej, gdyby Brooke była bardziej Awanturnicza w życiu osobistym, a bardziej Sumienna w interesach. W osobowości wielu ludzi są obecne tego rodzaju sprzeczności, o czym mówiliśmy w rozdziale 3. Zadanie polega na tym, by rozpoznać sprzeczne tendencje, zrozumieć ich wpływ na różne sfery życia, a potem ukierunkować ich wpływy tak, by wspomagały rozwój, a nie powodowały niszczącego konfliktu wewnętrznego.

Emocje: nie ma sprawy

Ludzie, w których osobowości dominuje aspekt Awanturniczy, nie ukrywają uczuć. Od razu wiadomo, kiedy mają ochotę na seks, kiedy ogarnia ich entuzjazm, a kiedy są źli. Panowanie nad sobą nie jest

mocną stroną tego typu, więc jeśli Awanturnik wchodzi na wojenną ścieżkę, miej się na baczności.

Przeważnie Awanturnicy są pogodni i skwapliwie korzystają z życia. Wszelkie negatywne doznania i rozczarowania natychmiast kanalizują w działaniu i śmiałych wyczynach. Nie są podatni na stres, poza sytuacją zniewolenia i pozbawienia swobody działania. Wówczas zdradzają napięcie, nerwowość i brak równowagi – niczym uwięzione dzikie zwierzę. Ale nawet wtedy potrafią szybko się uwolnić i powracają do swego naturalnego optymizmu.

Wiek robi jednak swoje. Skrajni Awanturnicy są w głębi serca wiecznymi nastolatkami. Niestety, w miarę starzenia, przepaść między nimi a ludźmi naprawdę młodymi pogłębia się. Przestają być atrakcyjni. Z wielkim trudem akceptują związane z wiekiem słabości i ograniczenia. Podczas gdy większość ludzi w okolicach trzydziestki czy czterdziestki uświadamia sobie swoją śmiertelność i odpływ sił, u Awanturnika poczucie skończoności życia pojawia się późno i przebija z trudem. Nagle opanowują go czarne myśli o przyszłości. Wygląda na to, że życie nie jest ekscytującą grą bez końca, jak mu się dotąd zdawało. Całe życie zmagał się z przeciwnościami, a nigdy nie przyszło mu do głowy, że śmierć w końcu zawsze wygrywa.

Mimo to większość Awanturników radzi sobie dobrze. Prawie zawsze lądują na cztery łapy. Zawsze wymyślą jakiś sposób na przetrwanie. Bywa więc, że w końcu zaczynają prowadzić spokojniejszy tryb życia, niekiedy w późnym wieku zawierają małżeństwo albo po raz pierwszy w życiu zaczynają poważnie traktować swe zobowiązania.

Ale bywa też, że wciskają stare kości w wózek inwalidzki i ruszają, by wziąć udział w maratonie – w końcu, do licha, raz się żyje!

Faza awanturnicza

Jak już powiedzieliśmy wcześniej, cechy osobowości z wiekiem łagodnieją. Szczególnie dotyczy to typu Awanturniczego, który jest

znacznie bardziej powszechny, stosowny i kulturowo akceptowalny u ludzi młodych.

Wielu dorosłych o osobowości typu Awanturniczego było wcześniej krnąbrnymi i buntowniczymi dziećmi. Dla rodziców krzyż pański, ale bynajmniej nie młodzi przestępcy, po prostu szczeniaki o bujnym temperamencie, które muszą się wyszaleć. Może i ty, czytelniku, w wieku dziesięciu lat byłeś takim Denisem Ziółko[68]? Może zdarzyło ci się zwędzić batonik w sklepie ze słodyczami? Może kosztowałeś alkoholu lub narkotyków, szalałeś samochodem z kolegami, kiedy tylko zrobiłeś prawo jazdy, albo rozwaliłeś sąsiadowi skrzynkę pocztową? Może w szkole średniej sprawiałeś kłopoty, chodziłeś na wagary i obijałeś się, aż dyrektor musiał cię ostrzec, że albo się ustatkujesz, albo wylecisz? Może przez dwa lata włóczyłeś się po Ameryce Południowej bez grosza przy duszy, chwytając się byle jakiej pracy, nocując i żywiąc się u dopiero co poznanych ludzi? A może tonąłeś w wirze przygód seksualnych, podrywając przypadkowe osoby w knajpach i na prywatkach i codziennie zmieniając partnerów?

Godzimy się z tym, że młodzi ludzie muszą się wyszaleć – „Nie martw się, kochanie, dzieciak jest w awanturniczym okresie życia". Liczymy jednak, że z czasem ta strona ich osobowości wygładzi się i złagodnieje albo inne aspekty zaczną dawać o sobie znać, dzięki czemu będą umieli prowadzić życie produktywne, bezpieczne i społecznie akceptowalne. Zazwyczaj tak właśnie jest. Przychodząca z wiekiem mądrość temperuje nawet Awanturników, choć zawsze pozostają ślady dawnej fantazji i zamiłowania do przygód.

Rzeczywistość: życie jest grą

Awanturnicy znają reguły rządzące światem – i mają je gdzieś. Życie to gra polegająca na obchodzeniu reguł i konwencji, na

przekraczaniu ustalonych granic. Awanturnik pragnie za wszelką cenę udowodnić, że jest mistrzem tej gry.

Praca: toczący się kamień nie obrasta mchem

Dla ludzi skrajnie Awanturniczych życie oznacza korzystanie z całkowitej swobody: nigdy nie będą niewolnikami żadnego systemu. Pierwszą zasadą ich życia, także w pracy, jest ciągłe poszukiwanie wyzwań. Potrafią pracować dobrze, z dyscypliną, koncentracją i odpowiedzialnością, jeśli tylko praca (łącznie z ryzykownymi sportami i hobby) tego niezbędnego wyzwania dostarcza. Człowiek o tym typie osobowości będzie dobrym pilotem myśliwca, kaskaderem, akrobatą, instruktorem spadochroniarstwa, żołnierzem itp. – sprawdzi się w tych zawodach, w których fałszywy krok może być krokiem ostatnim.

Kto ma w osobowości obok „instynktownego" aspektu Awanturniczego także jakiś aspekt „intelektualny", np. Sumienny, ten może zrobić wielką karierę zawodową, na przykład jako chirurg-kardiolog albo specjalista prawa karnego– to typ wyzwań, które Awanturnik ceni. Bywa dobrym mówcą; co zechce, potrafi wmówić każdemu, nie wyłączając sądu i ławy przysięgłych. (Jednakże tego rodzaju kombinacje typów mogą również prowadzić do klęski, gdy ocena ryzyka będzie błędna, jak w przypadku Brooke E.).

Bez względu na obecność lub brak wpływów łagodzących Awanturnik potrafi, kiedy zechce, być dobrym pracownikiem, jeśli praca dostarcza wciąż nowych wyzwań, projektów i ekscytacji. Choć Awanturnicy bywają przedsiębiorcami, nie są dobrym materiałem na menedżerów. W działaniukierują się bardziej instynktem i intuicją niż rozumem. Nie lubią się podporządkowywać, źle im wychodzi planowanie, nużą ich szczegóły, nie chcą przyjmować odpowiedzialności za innych ludzi, słabo radzą sobie z pieniędzmi i rozliczeniami.

Awanturnik łatwo ulega znudzeniu. Jeśli praca nie jest stymulująca, szybko ostygnie w zapale i odejdzie, nawet jeśli odnosił w niej sukcesy. Korzyści finansowe na ogół nie stanowią dla niego wystarczającej motywacji, by trzymać się posady pomimo utraty zainteresowania.

Tom E. pobiera wysokie honoraria jako konsultant-informatyk w firmach zbrojeniowych, ale ku żalowi żony wykonuje tylko jedno lub dwa zlecenia rocznie. Mają dość pieniędzy na życie, ale mogliby pozwolić sobie na znacznie większy dostatek, gdyby Tom przyjmował choćby połowę otrzymywanych ofert. On jednak uważa, że większość proponowanych mu prac jest nudna. Bierze się do roboty tylko wtedy, gdy projekt naprawdę go inspiruje. Inaczej woli podróżować. Właśnie wrócił z czteromiesięcznej wędrówki po Himalajach. Jego żona Sandra, która została w domu z dwuletnim dzieckiem, uważa, że powinni się trochę zakorzenić, kupić dom na własność, zamiast go wynajmować. Pragnie życia konwencjonalnego i bezpiecznego. Tom jednak nie uznaje żadnych „powinności", poza tą jedną, by cieszyć się życiem w całej pełni.

Ze swoją inwencją i pomysłowością Awanturnicy potrafią nieraz znaleźć sposoby ucieczki od konwencjonalnych powinności, które pozostałym ludziom wydają się nieuniknione. Sami stwarzają sobie okazje. Niektórzy umieją szczęśliwie żyć bez stałej pracy, wciąż zmieniając miejsce pobytu, a kiedy zabraknie pieniędzy, zatrudniając się w roli ochroniarzy, instruktorów narciarstwa, komiwojażerów, maklerów, reporterów, kelnerów, kierowców, czy sprzedając jakiekolwiek inne swoje umiejętności.

Potrafią przechytrzyć system. Żyją zgodnie z własnym poczuciem tego, co dobre i co złe, które niekoniecznie odpowiada powszechnie przyjętym wyobrażeniom. Podobnie jak ludzie typu Władczego (rozdział 16) nie wahają się naginać i łamać reguł, dla własnej wygody lub dlatego, że uważają je za bezsensowne. Mogą odnosić

wielkie sukcesy, zwłaszcza jeśli mają w osobowości aspekt Władczy. Niektórzy budują imperia gospodarcze, nie cofając się przy sposobności przed naruszaniem dobrych obyczajów. Inni zapuszczają się na jeszcze głębsze wody – na przykład, by użyć autentycznych przykładów, wymieniają zakładników na broń lub zbijają majątek dzięki nielegalnie zdobytym informacjom giełdowym.

Kariera dla Awanturnika

Jeżeli aspekt Awanturniczy u ciebie dominuje, to nikt ci nie musi mówić, co masz robić. Ale jeśli to tylko jeden z twoich aspektów, to możesz uczynić swe życie bardziej satysfakcjonującym, gdy rozpoznasz i zaakceptujesz swą Awanturniczą potrzebę działania, silnych doznań i ciągłych zmian. Unikaj zajęć rutynowych i monotonnych. Szukaj pracy, która polega na wykonywaniu wciąż nowych, krótkoterminowych zadań, na przykład w redakcji gazety lub czasopisma. Trzymaj się z daleka od stanowisk na średnich szczeblach hierarchii i jakichkolwiek innych miejsc, gdzie byłbyś komuś podporządkowany. Innymi słowy, występuj zawsze solo. Szukaj pracy ekscytującej i trzymającej w napięciu, na przykład w doradztwie inwestycyjnym, arbitrażu, reklamie czy rozrywce. Może cię wciągnąć zawód handlowca; masz dar perswazji, a praca za prowizję będzie dla ciebie atrakcyjnym wyzwaniem. Zastanów się, czy nie mógłbyś sprzedawać swoich umiejętności jako wolny strzelec. A może mógłbyś przekształcić w źródło dochodu swoje hobby? Jeśli przeżywasz okres znudzenia pracą, nie rzucaj jej pochopnie, pomyśl: jak tylko skończy się dzień roboczy, pojedziesz na kolejną lekcję pilotażu. Na koniec, pamiętaj o zabezpieczeniu. Ludzie skrajnie Awanturniczy potrafią dźwignąć się z każdej klęski, ale czy na pewno ty potrafisz?

Styl zarządzania

Trudno znaleźć ludzi silnie Awanturniczych na regularnej, całodziennej posadzie, tym bardziej na samodzielnym stanowisku kierowniczym, a już na pewno nie w zarządzie korporacji. Czasami jednak, w niekonwencjonalnym, twórczym przedsiębiorstwie, trafia się Awanturnik z genialnym pomysłem i dostateczną siłą przebicia, by pociągnąć innych do współpracy przy jego realizacji. Awanturnicy mają klasę, ale brak im praktycznego talentu menedżerskiego. Mają za to charyzmę i jeżeli wszystko idzie gładko, „prawdziwy" szef może usunąć się na bok, pilnując tylko, by ryzyko nie było zbyt wielkie i firma funkcjonowała prawidłowo. Niestety, kiedy przedsięwzięcie nabierze już rozpędu, Awanturniczy szef często traci dla niego zainteresowanie, przestaje zwracać uwagę na działania współpracowników i wystawia na niebezpieczeństwo owoce swojego natchnienia.

Związki: żadnych zobowiązań

Jaka przyjemność z przygód, jeśli nie ma z kim ich dzielić? Awanturników pociągają ludzie do nich podobni, kochający akcję, ryzyko, idący na przebój. Sami są atrakcyjni dla wielu, nie tylko tych, którzy dzielą ich usposobienie. Względnie „normalnym" ludziom, jak Betsy i Dick F., o których już wspomnieliśmy, łatwiej jest pofolgować sobie trochę, kiedy Awanturnik toruje drogę.

Awanturnik jest wspaniałym kochankiem i towarzyszem zabaw. Nikt nie przykłada takiej wagi do rozkoszy cielesnych jak on. Jeżeli masz ochotę na gorący i intensywny romans, szukaj tylko Awanturnika. Nie licz jednak na to, że wasz związek się ustabilizuje. Jego nie interesują długofalowe związki. Kiedy ogień przygaśnie albo po prostu zblednie czar nowości, stanie się niespokojny. Choć ceni koleżeństwo, niewielką wagę przykłada do miłości i bliskości. Nie rozumie, jakie duchowe i moralne znaczenie mają one dla wielu ludzi, nie rozumie też potrzeby zależności. Dla Awanturnika związek

liczy się przede wszystkim jako sposób osiągnięcia przyjemnego podniecenia.

Osoby tego typu nie są skłonne poświęcać się dla innych, zwłaszcza w imię wierności. Nawet jeżeli Awanturnik z mieszanym wzorem osobowości wytrwa w związku, w którym przygasła już namiętność, rzadko zachowuje wierność seksualną. Awanturniczość w większym stopniu niż inne typy niesie ze sobą przemożną potrzebę różnorodnych doświadczeń erotycznych. Umiarkowany Awanturnik może znosić stan małżeński, ale nie potrafi obejść się bez skoków w bok i przelotnych romansów. Jego niewierność nie ma na celu zranienia czy ukarania partnera, ale mimo to prawie zawsze wywołuje głębokie, często nieodwracalne rany. Gemma zerwała z Seanem z powodu jego aktywności seksualnej w komunie. Próbowała wprawdzie być „postępowa" i zgodziła się na koncepcję otwartego małżeństwa, ale na dłuższą metę nie była w stanie tego znieść.

Nie jestem stróżem brata mego

Czy w dziedzinie erotycznej, czy innej, Awanturnicy nie uważają, by mieli wobec innych jakieś zobowiązania. W związku pozostaną tylko tak długo, jak długo będzie to im odpowiadało. Wierzą bowiem, że każda jednostka na tej planecie – łącznie z nimi – jest odpowiedzialna tylko za siebie. Nie mają anten wyczulonych na doznania innych ludzi, o nikogo się nie martwią i dają innym mnóstwo przestrzeni, by mogli robić, co chcą. Nie odczuwają żadnej moralnej powinności utrzymywania związku dla niego samego, nie uważają, by czasowe zaangażowanie nakładało na nich jakieś dalsze zobowiązania wobec partnera. Jak i w innych sferach życia, nie potrafią budować przyszłości, ani razem, ani samotnie.

A więc jeśli przyczyną zerwania nie jest niewierność, to może nią być po prostu brak motywacji, by przetrwać osłabienie namiętności, niemal nieuchronne w procesie rozwoju i przemian związku. Rzadko

trafia się związek, który stale dostarczałby Awanturnikowi potrzebnych mu szczytowych doznań, a może je zapewnić zmiana partnera.

Krótko mówiąc, ludzie z silnym aspektem Awanturniczym nie są monogamistami. Wielu z nich przez całe życie nie zawiera małżeństwa, wybierając w zamian serię kolejnych związków nieformalnych. Jeśli mimo wszystko wezmą ślub, to prawdopodobnie będą niewiernymi małżonkami. Albo też wyciągają z kolejnych małżeństw ile się da, po czym odchodzą.

Z tej charakterystyki nie wynika jednak, że Awanturnicy nie mogą tworzyć trwałych i wartościowych związków. Czasem im się to w końcu zdarza.

Marshall znajduje prawdziwą miłość

Marshall od dawna pracuje jako kaskader w westernach, Ramona zaś jest nauczycielką tańca i aerobiku. Spotkali się w cyrku, gdzie każde z nich było z dzieckiem – usiedli w tym samym rzędzie. Marshall był już dwukrotnie krótko żonaty – po raz pierwszy w wieku dziewiętnastu lat, po raz drugi, kiedy miał dwadzieścia osiem. Dziecko, z którym był w cyrku, pochodzi ze związku z kobietą, z którą żył przez kilka lat po czterdziestce. Kiedy się poznali, Marshall skończył pięćdziesiąt jeden lat, a Ramona trzydzieści pięć. Już po paru dniach wpadli sobie w ramiona – takie tempo dla Marshalla nie było niczym nowym. Nie było też niczym nowym dla Ramony; była już raz zamężna i jak sama stwierdziła, po rozwodzie „nie żyła bynajmniej jak zakonnica".

Ramona znała ten typ ludzi – twardy, kanciasty, spragniony facet, którego nie utrzyma przy sobie żadna kobieta. Od pierwszej chwili nie miała na jego temat żadnych złudzeń. Nigdy nie zapytała go: „Gdzie byłeś wczoraj w nocy, kiedy dzwoniłam?" ani nawet nie poprosiła: „Spróbuj zrozumieć, co czuję, kiedy tak przychodzisz i odchodzisz". Nie gniewała się, kiedy opuścił ją na parę miesięcy,

żeby kręcić western we Włoszech, ani kiedy wybierał się na dalekomorską wyprawę rybacką w Zatoce Meksykańskiej czy inne swoje eskapady. Czasami jeździła nawet z nim, jeżeli matka mogła zaopiekować się jej córeczką. Jej stosunek do Marshalla – i w ogóle do mężczyzn – wyrażał się w stwierdzeniu: „Nie potrzebuję faceta, żeby urządził mi życie, a tym bardziej, by je zrujnował. Jeżeli chce robić swoje, kim ja jestem, żeby go powstrzymywać? Będę się go trzymać tak długo, dopóki sama będę coś z tego mieć. Jak mi się coś nie spodoba albo zapragnę czegoś, czego on nie będzie mógł mi dać, to nie będę rwać włosów z głowy, po prostu zostawię go i pomyślę o sobie".

Ramona przeszła twardą szkołę życia i, jak twierdzi, egzamin zdała z wyróżnieniem. Ile razy oczekiwała od mężczyzn więcej, niż gotowi byli jej dać, zawsze miewała złamane serce. Pewnego dnia, już po trzydziestce, „opadły jej z oczu łuski". „Popatrzyłam wokół siebie i nagle zrozumiałam, że zawsze żyłam fantazjami na temat tego, jak powinno wyglądać moje życie z mężczyzną. A ono w ogóle nijak nie wyglądało – opowiada Ramona, kobieta o osobowości złożonej z aspektów Dramatycznego, Oddanego i Sumiennego. – Postanowiłam więc: żadnych oczekiwań!". Po czym dodaje: „Kiedy chcę jakiegoś faceta, to o niego walczę. Ale oczy mam szeroko otwarte".

Rudowłosa Ramona bardzo Marshalla zaintrygowała. Nigdy przedtem nie spotkał takiej kobiety. Była wspaniała, namiętna, nie odczuwała przy tym potrzeby, by nieustannie mówić o ich związku, nie zmuszała go, by zwierzał się jej ze swoich uczuć, nie oczekiwała, że będą snuli wspólne plany, nie wpajała w niego poczucia winy. Chętnie próbowała nowych rzeczy – raz nawet skoczyła z nim na spadochronie, choć tak była przy tym przerażona, że więcej się nie odważyła. Nie miała pretensji, kiedy oddalał się w swoich sprawach. Nigdy też nie pytała, z kim sypiał, kiedy był z dala od niej.

Po kilku miesiącach Marshall wprowadził się do Ramony. Oczywiście były pewne problemy. Największy dotyczył pieniędzy. Marshall nie pracował regularnie; mógłby, ale nie chciał. Nie miał też żadnych oszczędności i Ramona miała niekiedy pretensje, że dokłada do utrzymania domu więcej niż on. Kiedy jednak Marshall brał się do roboty, to nieźle zarabiał i kupował wtedy różne rzeczy dla Ramony, jej córeczki i do domu. Jeśli coś martwiło Ramonę, to nieregularność tych zarobków, finansowa beztroska Marshalla i jego skłonność do przepuszczania pieniędzy. Dobrze jednak wszystko przemyślała. Odrzuciła myśl, że Marshall wysysa ją jak pijawka. Jest dorosłą kobietą i potrafi sama na siebie zarobić – a jeśli zechce, to także na Marshalla.

Inny problem dotyczył stosunku Marshalla do jej córki i własnego syna – chłopiec spędzał z nimi jeden weekend w miesiącu i większą część lata. Ramona stwierdziła, że Marshall jest niewrażliwy na uczucia dzieci. Jeżeli chciały iść do kina, zabierał je na film, który j e g o interesował. Zauważyła także, że postępuje z nimi nieostrożnie. Pewnego razu, kiedy miał się nimi zająć, zostawił je w domu same na trzy godziny, choć miały dopiero osiem i sześć lat. Wyprowadziło to Ramonę z równowagi. Marshall natomiast sprawiał wrażenie, jakby nic do niego nie docierało. O co w ogóle chodzi? Nic złego się nie stało! „A co by było, gdyby wybuchł pożar?” – krzyczała Ramona. „Przecież nie wybuchł” – odpowiedział Marshall. W końcu Ramona pojęła, że to ona musi wziąć na siebie całą odpowiedzialność za dzieci.

Ani Marshall, ani Ramona nie wierzyli w to, że ich związek przetrwa. Sądzili, że będzie to przelotny, zmysłowy romans, który wypali się z czasem. Tymczasem trwa on już osiem lat i wciaż utrzymuje wysoką temperaturę. Ramona obawia się, że może się to skończyć w każdej chwili. „Jestem realistką” – powtarza często, dając do zrozumienia, że nie żywi na temat Marshalla żadnych

złudzeń. Pragnie żyć z nim długą, rozciągniętą w czasie teraźniejszością, nie myśleć o przyszłości i nie martwić się, co się z nimi stanie.

Ramona jest ustawiona finansowo. Odziedziczyła trochę pieniędzy po ojcu, z czego jedną połowę odłożyła dla córki, drugą zaś zainwestowała w fundusz emerytalny. Dziś jest właścicielką i kierowniczką fitness-klubu. Marshall wciąż jeszcze pracuje trochę przy filmach, coraz częściej jednak pomaga Ramonie w jej zakładzie jako nauczyciel karate i trener. Ramona do niczego go nie zmusza. Czasami Marshall bierze miesiąc wolnego. Kiedy wraca, Ramona zawsze jest trochę zaskoczona i kamień spada jej z serca, choć nie lubi się do tego przyznawać. Broni się przed myślami o odejściu lub pozostaniu Marshalla.

Marshall zaś nigdy nie przyznał się Ramonie, że w czasie wyjazdów coraz bardziej za nią tęskni. Wiele o niej myśli, kiedy jest daleko. Jego seksualność powoli słabnie; inne kobiety nie interesują go już tak bardzo. Tymczasem Ramona, ku zdumieniu samego Marshalla, wciąż na niego działa. Działa też na innych mężczyzn – zauważył, jak się na nią gapią w jej klubie. Marshall ma już prawie sześćdziesiąt lat. Nigdy przedtem nie liczył lat, ale myśl o sześćdziesiątce wstrząsa nim. Jak to możliwe? Nie wygląda na więcej niż czterdziestkę. Prawie żadnych siwych włosów i idealnie szczupła sylwetka.

Ale tak naprawdę Marshall czuje, że jego ciało się starzeje. Młodsi kaskaderzy zabierają mu całą robotę. „Ramona jest ledwie po czterdziestce. Co ona robi z takim starym prykiem jak ja?" – Marshall coraz częściej zadaje sobie to pytanie. Wyłącza więc telewizor, goli dwudniowy zarost i wychodzi po tuzin róż i butelkę brandy. Potem nastawia muzykę country i czeka na swoją Ramonę.

Dopasowanie partnera

Awanturnicy w rodzaju Marshalla potrzebują partnera, który nie żąda od nich wiele, za to dużo daje. Ramona może sprawiać wrażenie osoby twardej i egocentrycznej, a przecież zdobyła się na wiele ustępstw na korzyść Marshalla. Nagięła się do jego potrzeb, nie domagając się wzajemności. Zarazem okazała się dostatecznie dojrzała, by nie poświęcić spraw dla siebie najważniejszych.

Osobowość dająca największą szansę na długotrwały związek z Awanturnikiem to kombinacja aspektów ukierunkowanych na innych ludzi: Dramatycznego, Ofiarnego oraz Sumiennego. Aspekt Dramatyczny dostarcza niezbędnej ekstrawertycznej żywotności i zmysłowości, Ofiarny zapewnia elastyczność, zaś Sumienny daje poczucie odpowiedzialności, którym musi się odznaczać przynajmniej jeden z partnerów. Kiedy jednak któryś tych aspektów wzbudzi potrzebę uwagi lub uzależnienia od Awanturnika w podstawowych życiowych sprawach – jest to koniec związku.

W przypadku tego odległego od monogamii typu bezpieczniej jest myśleć tylko o związkach krótkotrwałych. Wówczas najlepszy okaże się partner Dramatyczny, Zmienny albo bliźniaczy Awanturnik. Inną możliwość oferuje partner Wygodny, ponieważ on także przede wszystkim poszukuje przyjemności. „Kalifornijczycy" jednak są bardziej bierni w swoich rozrywkach, wolą też przestrzegać reguł niż je łamać.

Awanturniczy rodzice

Awanturnicy nie są stworzeni do długotrwałych związków, także z dziećmi. Nie można na nich polegać, ponieważ tęsknota za wolnością wciąż wygania ich z domu. Mogą troszczyć się o dzieci i martwić się, że nie są dla nich większym oparciem, ale muszą iść własną drogą.

Będąc z dziećmi, Awanturnik zwykle zakłada, że to, co dobre dla niego, jest też dobre dla nich, albo że w ich interesie jest to, co on uważa za słuszne. Potrafi więc wystawiać dzieci na

niebezpieczeństwo i nie uczy ich ostrożności. Narażając się samemu, nie bierze pod uwagę, jakie mogą być tego konsekwencje dla rodziny. Nie umie dostrajać się do uczuć innych ludzi.

Mimo wszystkich tych wad Awanturnik potrafi być wspaniałym, zajmującym i tolerancyjnym rodzicem, umiejącym roztoczyć przed dziećmi szerokie perspektywy. Bywa nieodpowiedzialny, niecierpliwy i w gorącej wodzie kąpany, ale zarazem pełen energii, ciekawości i dobrej wiary. Jest postacią romantyczną i malowniczą. Dzieci Awanturnika muszą mieć zapewnioną stałą, pewną obecność drugiego, nie-Awanturniczego rodzica, wrażliwego, opiekuńczego i godnego zaufania.

Jak postępować z osobą Awanturniczą

1. Baw się dobrze. Upewnij się jednak, czy panujesz nad sytuacją. Awanturnik może być wspaniałym towarzyszem, nie pomyl jednak tego, czego oczekujesz od związku, z tym, co on ma do zaoferowania. Awanturnicy są czarujący i rozbrajający. Twój Awanturnik może ci prawić komplementy, przypochlebiać się i przymilać, a nawet wciągnąć cię w jakąś przygodę czy drakę, ale dzielone z nim chwile bliskości nie oznaczają jeszcze, że cię kocha ani że poczuwa się wobec ciebie do jakichś zobowiązań. Jeżeli są ci bliskie tradycyjne wyobrażenia o miłości i małżeństwie, przyjrzyj się dobrze jego postępowaniu. Zadawaj mu pytania. Uświadom sobie, że może się spotykać i sypiać także z kimś innym prócz ciebie. Jak bardzo by nie był romantyczny, zmysłowy i fascynujący, nie zaspokoi twych bardziej konserwatywnych potrzeb.

2. Nie miej złudzeń. Kiedy już zawrzesz związek z Awanturnikiem, nie myśl sobie: „No, a teraz spróbuję go zmienić!”. Przyjmij to, co

Awanturnik ci oferuje, i miej świadomość, że raczej nie zechce się nagiąć do twoich potrzeb. To ty musisz być stroną bardziej elastyczną. Jeżeli to nie w twoim stylu i jeśli twoje potrzeby pozostają niezaspokojone, zastanów się, czy nie pora odejść.

3. Daj mu przestrzeń. Twój Awanturnik potrzebuje wolności, by móc robić to, na co ma ochotę. Zadowól się więc niekonwencjonalnym związkiem, w którym być może wakacje będziecie spędzać osobno. Nawet nie próbuj zatrzymać swego Awanturnika. Jeśli pozwolisz mu się oddalić, to większe będzie prawdopodobieństwo, że wróci.

4. Bądź odpowiedzialny. Twój Awanturnik nie potrafi tak jak ty zadbać o pieniądze, bezpieczeństwo dzieci, antykoncepcję i wiele innych rzeczy. Nie czekaj więc, aż zrobi, co trzeba. To ty musisz pamiętać o pigułce, troszczyć się o pieniądze i opiekować dziećmi. Nie bądź partnerem biernym.

5. Znaj swoje ograniczenia. Awanturnicy nie znają umiaru w używaniu alkoholu i narkotyków, w podejmowaniu ryzyka. O ile nie określisz wyraźnie swoich preferencji, twój Awanturnik dojdzie zapewne do wniosku, że lubisz to samo co on. Jeśli więc przeraża cię spływ kajakiem po górskiej rzece, to nie jedź z nim, a jeśli nie tolerujesz alkoholu, to zastopuj po dwóch kieliszkach.

6. Żądaj wiele od siebie, ale nie od swego Awanturnika. Żeby utrzymać taki związek, musisz mieć wysoką samoocenę, która uniezależni cię od zewnętrznego wsparcia emocjonalnego. Awanturnicy z natury nie są wrażliwi na uczucia i potrzeby innych ludzi. Dlatego też musisz znaleźć źródła pewności w sobie, by móc bez złości i urazy powiedzieć: „Taki jestem, to czuję i tego potrzebuję!”.

7. Bądź sexy. Nie pozwól, by do waszego łóżka wkradła się nuda. Odrzuć zahamowania i bądź gotów do eksperymentów.

Typ Awanturniczy: wzmocnij swoje atuty

Wśród twych mocnych punktów znajduje się spontaniczność, gotowość do działania, siła, odwaga, zdolność doświadczania przyjemności i życia całą pełnią. Kłopoty, w które się pakujesz, wynikają z impulsywności i braku przezorności. Przypominasz w tym ludzi o typie Dramatycznym i Zmiennym. Zastosuj więc wskazówki z ćwiczenia 3 (zatrzymaj się i policz do dziesięciu) oraz ćwiczenia 4 (planuj) z rozdziału 7 (s. 157); z rozdziału 14 wykorzystaj ćwiczenie 7 (wszystko we właściwym czasie).

Ćwiczenie 1. Myśl głową, nie bebechami. Kierują tobą popędy, pragnienia i kaprysy, rządzące się własną logiką. Działanie pod wpływem impulsu oznacza pominięcie kory mózgowej, a więc myślącej części twego mózgu. Licząc do dziesięciu, skoncentruj się na procesach umysłowych i spróbuj dostrzec, czym to się różni od poddawania się uczuciom i wrażeniom.

Ćwiczenie 2. Twój typ osobowości jest wolny od niepokoju, więc nie dociera do ciebie myśl o następstwach twych działań i stylu życia. Spróbuj troszkę się pomartwić. Za każdym razem, kiedy podejmujesz jakieś ryzyko – inwestujesz pieniądze, oddajesz się hazardowi, latasz samolotem, ścigasz się na motocyklu, pijesz alkohol lub bierzesz narkotyki, uprawiasz wspinaczkę górską – użyj swych szarych komórek i wyobraź sobie, co mogłoby ci się zdarzyć złego. Pomyśl co najmniej o dwóch niefortunnych możliwościach. Na przykład, jeżeli właśnie zamierzasz wskoczyć na nieujeżdżonego rumaka w rodeo, pomyśl najpierw: 1) mogę się zabić, 2) mogę zostać kaleką.

Ćwiczenie 3. Ubezpiecz się. Dla każdego nieszczęśliwego przypadku z twojej listy spróbuj wymyślić przynajmniej jeden środek zapobiegawczy. Na przykład jeśli ryzykujesz życiem w rodeo, możesz

asekurować się, zachowując trzeźwość i przeciwstawiając się własnej brawurze. Aby uchronić się przed niektórymi przynajmniej konsekwencjami trwałego kalectwa, możesz się ubezpieczyć lub przyjąć pracę, która zapewnia takie ubezpieczenie. Jeśli żaden sposób asekuracji nie przychodzi ci do głowy, zastanów się, czy powinieneś podejmować ryzyko.

Następne dwa ćwiczenia są takie same jak dwa poprzednie, ale z pewną zmianą perspektywy.

Ćwiczenie 4. Zatroszcz się o innych. Przyjrzyj się swoim kontaktom z ludźmi i zwróć uwagę, w jaki sposób i jak często twoje zachowanie i decyzje narażają ich na niebezpieczeństwo. Na przykład twoje dziecko śpi, a ty chcesz wyskoczyć na chwilkę. Co złego może się stać, jeżeli zostawisz je na piętnaście minut? 1) Może wybuchnąć pożar, a dziecko nie będzie w stanie wydostać się z łóżeczka. 2) Dziecko może zwymiotować i udusić się we śnie i nie będzie komu go ratować.

Ćwiczenie 5. Zabezpieczaj innych ludzi przed niebezpieczeństwami wynikającymi z twojego postępowania. Poczekaj z wyjściem, dopóki nie wróci współmałżonek, albo znajdź kogoś, kto na wszelki wypadek posiedzi z dzieckiem. Albo w ogóle nie wychodź.

Jeżeli z trudem dostrzegasz, że narażasz innych na niebezpieczeństwo, powinieneś popatrzeć na świat z ich perspektywy. Wykonaj ćwiczenie 4 dla typu Pewnego Siebie (s. 108): kim jest ta osoba? Spróbuj skupić się na tym, co ważne dla ciebie osoby myślą, czują, co lubią, a czego nie lubią. Staraj się patrzeć na świat ich oczami, zwłaszcza w tych sprawach, w których się od ciebie różnią.

Ćwiczenie 6. Zastanów się, czego będziesz chciał od życia za pięć, dziesięć, dwadzieścia lat?

Antyspołeczne zaburzenie osobowości

Ludzie z antyspołecznym zaburzeniem osobowości, znani również jako psychopaci lub socjopaci, za nic mają uczucia innych ludzi i reguły rządzące życiem społecznym. Gdzie inni starają się budować, oni pragną tylko niszczyć.

Kryteria diagnostyczne

DSM-IV opisuje antyspołeczne zaburzenie osobowości jako[69]:

A. Dominujący we wszystkich sferach życia wzór lekceważenia oraz gwałcenia praw innych ludzi, który zaczyna ujawniać się od piętnastego roku życia, spełniający przynajmniej trzy z podanych niżej kryteriów:

1. Osoba z antyspołecznym zaburzeniem osobowości nie podporządkowuje się społecznym normom prawnym, co przejawia się w powtarzających się czynach karalnych.
2. Nie jest godna zaufania ze względu na ciągłe kłamstwa, oszustwa i wykorzystywanie innych dla własnej przyjemności lub korzyści.
3. Jest impulsywna i niezdolna do planowania.
4. Łatwo wpada w gniew i przejawia agresję, stale wdając się w bójki i napaści na innych ludzi.
5. Lekkomyślnie zaniedbuje bezpieczeństwo własne i innych.
6. Jest nieodpowiedzialna, nie potrafi utrzymać żadnej stałej pracy ani dotrzymywać zobowiązań finansowych.

7. Jest niezdolna do skruchy, co przejawia się w obojętności wobec aktów gwałtu popełnianych na innych ludziach i racjonalizowaniu ich.

B. Osoba ta ma nie mniej niż osiemnaście lat.

C. Istnieją symptomy zaburzenia zachowawczego (conduct disorder) ukształtowanego przed piętnastym rokiem życia.

D. Antyspołeczne zachowania nie są związane ze schizofrenią ani fazą maniakalną.

Bez sumienia i współczucia

Większość z nas internalizuje w swym sumieniu podstawowe normy społeczne i kulturowe. Wierzymy, że źle jest krzywdzić i wykorzystywać innych. Wierzymy, że należy stosować się do ducha i litery prawa. Uważamy, że powinno się wspierać i chronić swe dzieci, i tak dalej. Kiedy nie przestrzegamy nakazów naszego kodeksu moralnego, doznajemy poczucia winy. Niektórzy ludzie (np. Sumienni) mają bardziej wrażliwe sumienie, więc i silniejsze poczucie winy. Natomiast osoby z antyspołecznym zaburzeniem osobowości doznają go w niewielkim stopniu albo wcale. Pogardzają normami społecznymi. Chcą tego, czego chcą, i zrobią wszystko, by to osiągnąć, czy chodzi o majątek, czy o seks, czy nawet o czyjeś życie. Znają różnicę między tym, co właściwe, a tym, co niewłaściwe w sensie prawnym, ale nic ich to nie obchodzi. Dla innych mają niewiele współczucia, łatwo więc usprawiedliwiają każdy akt okrucieństwa, destrukcji, złośliwości czy manipulacji.

Wielu ludzi z tym zaburzeniem to obecni bądź potencjalni pensjonariusze więzień. Antyspołeczne zaburzenie osobowości jest jednym z dwóch zaburzeń psychicznych najczęściej diagnozowanych u przestępców; występuje u około 75 procent populacji więziennej

(drugie zaburzenie, równie częste w miejscach odosobnienia, to skłonność do nadużywania alkoholu)[70].

Postawa skrajnie egoistyczna, bezwzględna i wolna od skrupułów nie jest jednak cechą wyłącznie przestępców. Większość socjopatów to nie kryminaliści. To ci, którzy w życiu prywatnym i publicznym wykorzystują i nadużywają innych ludzi, nie odczuwając przy tym prawie żadnych wyrzutów sumienia. Potrafią być wyjątkowo spostrzegawczy i natychmiast zauważą twoje słabe punkty. Aby uzyskać to, czego pragną, odwołają się do twojego sumienia i współczucia. Gdzieś na osi pomiędzy typem Awanturniczym a zaburzeniem antyspołecznym należy umieścić ludzi, którzy gwałcą etykę zawodową w przekonaniu, że mają do tego prawo, i kłamią w żywe oczy, jeśli ich na tym przyłapać; mężczyzn, którzy szepcą słodkie słówka, by zaciągnąć kobietę do łóżka, a potem twierdzą, że to ona ich uwiodła. Takie osoby potrafią cię oczarować i rozbroić, mówiąc ci dokładnie to, co chcesz usłyszeć, i trącając czułe struny twojej duszy. Socjopata jest w stanie wyłudzić od staruszki wszystkie jej z trudem uskładane oszczędności i mieć po tym poczucie zwycięstwa.

Oczywiście osobnicy z antyspołecznym zaburzeniem osobowości raczej nie są w stanie stworzyć głębokich, ciepłych, intymnych i odpowiedzialnych związków. Ich zdolność do miłości i empatii jest tak ograniczona, że niewielu z nich potrafi pozostać w związku z jedną osobą choćby rok. Mimo to miewają dzieci, nie troszczą się bowiem o konsekwencje zaspokajania swych wybujałych potrzeb seksualnych. Antyspołeczni rodzice nie dbają o swe potomstwo i nie myślą o jego przyszłości. W takich rodzinach powszechne są przypadki nadużywania dzieci, także seksualnego.

Zrobi, zanim pomyśli

Socjopata nie toleruje zwłoki w spełnianiu swych zachcianek. Jeżeli coś mu nie wychodzi albo po prostu się rozzłości, może posunąć się do rękoczynów wobec członków rodziny lub kogokolwiek, kto nawinie się pod rękę. Nie zważa na konsekwencje, nie potrafi przewidywać przyszłości i nie wyciąga wniosków z doświadczenia. Krótko mówiąc, nie myśli, zanim coś zrobi. Rządzi nim impuls. Poza tym niczego się nie boi. Wydaje się całkowicie wolny od niepokoju, który większość z nas powstrzymuje przed niewłaściwym postępowaniem. Przez swą agresywność, impulsywność i bezmyślność raz po raz ląduje na ławie oskarżonych, w więzieniu albo na pogotowiu. Jak stwierdza DSM-IV, ludzie z tym zaburzeniem „częściej niż inni umierają przedwcześnie w gwałtowny sposób (w wyniku samobójstwa, wypadku lub morderstwa)”[71].

Nawrót wyrzutów sumienia

Zachowanie antyspołeczne pojawia się we wczesnym okresie życia i zwykle również wcześnie zanika. Wszyscy bez wyjątku socjopaci (co wynika z definicji) cierpieli w dzieciństwie na zaburzenie zachowawcze. Byli małymi wandalami i złodziejami, pastwili się nad innymi dziećmi, uciekali ze szkoły, wcześnie nadużywali alkoholu i narkotyków i znacznie wcześniej niż rówieśnicy rozpoczynali życie seksualne. Zwróćmy uwagę, że tylko mała część dzieci z zaburzeniem zachowawczym rozwija w wieku dorosłym wzorzec antyspołeczny. Większość wyrasta z tego sama albo z zewnętrzną pomocą. Warto także zauważyć, że te trudne dzieci, które stają się później socjopatami, nie zeszły na złą ścieżkę bez przyczyny. Prawie bez wyjątku pochodzą one ze skrajnie niestabilnych rodzin, pełnych agresji i chaosu.

Jest spore prawdopodobieństwo, że destrukcyjna postawa takiej osoby ulegnie zmianie, jeśli dożyje ona do trzydziestki. Nie znaczy to,

że będzie „uleczona”. Nawet jeśli socjopata w starszym wieku uspokaja się, to i tak pozostaje samotny i niezdolny do nawiązania bliskiego, stabilnego związku. Zachowuje wszystkie cechy z młodości: drażliwość, agresywność, dystans i ciągłe napięcie. Może także cierpieć na depresję, lęki i liczne dolegliwości fizyczne.

Grupy ryzyka, predyspozycje, zakres występowania

Na antyspołeczne zaburzenie osobowości cierpi w Ameryce około 3% mężczyzn i 1% kobiet, choć wyrażano przypuszczenia, że w przypadku kobiet liczba ta jest zaniżona. Wydaje się, że występuje powszechniej w uboższych grupach społecznych, zwłaszcza w miejskich obszarach nędzy, gdzie wiele jest rodzin rozbitych. DSM-IV ostrzega jednak przed sugerowaniem się tymi wynikami: „Istnieje niebezpieczeństwo zbyt pochopnej diagnozy w przypadku osób wywodzących się ze środowisk, w których pozornie antyspołeczne zachowanie może być elementem strategii przetrwania. Oceniając antyspołeczne zachowania pacjenta diagnosta powinien brać pod uwagę ich społeczny i ekonomiczny kontekst”[72].

Antyspołeczne zaburzenie osobowości wykazuje silną korelację z sytuacją rodzinną. Wśród najbliższych krewnych osoby dotkniętej tym zaburzeniem powtarza się znacznie częściej niż w ogólnej populacji. DSM-IV stwierdza, że „ryzyko wystąpienia antyspołecznego zaburzenia osobowości jest wyższe wśród krewnych kobiet z tym zaburzeniem niż wśród krewnych dotkniętych nim mężczyzn”, choć powody tej zależności nie zostały do dziś wyjaśnione[73]. Równie silna jest korelacja z występującym w rodzinie alkoholizmem, narkomanią i zaburzeniami psychosomatycznymi (symptomami fizycznymi niedającymi się objaśnić na gruncie fizjologii).

Lęki, depresja, alkoholizm, narkomania oraz patologiczna skłonność do hazardu często towarzyszą antyspołecznemu zaburzeniu osobowości. Razem z nim mogą również wystąpić zaburzenia histrioniczne, narcystyczne oraz *borderline*.

Czynniki biologiczne

Badania nad dziećmi antyspołecznych rodziców wykazują większe niż u reszty populacji ryzyko rozwinięcia tego samego zaburzenia, nawet w przypadku adopcji wkrótce po urodzeniu. Jest to silny argument na rzecz istnienia u części osobników czynnika genetycznego współodpowiedzialnego za to zaburzenie.

Do przypuszczalnie dziedzicznych czynników biologicznych należy wzór pobudzenia nerwowego, charakterystyczny dla wielu osób wykazujących symptomy socjopatii. Badania nad aktywnością mózgu osobników antyspołecznych wykazały, że ich system nerwowy cechuje względnie niska pobudliwość. Przeciwnie niż pełne lęku jednostki z zaburzeniem ucieczkowym, u których nadpobudliwość powoduje ucieczkę od bodźców (patrz rozdział 9, ss. 210 – 211), jednostki antyspołeczne, o niskim poziomie lęku, potrzebują do normalnego funkcjonowania silnej stymulacji. Tłumaczyłoby to charakterystyczne dla nich poszukiwanie silnych wrażeń (więcej o tym w rozdziale 18).

Niektóre badania wykazały, że choć jednostki antyspołeczne reagują normalnie na nieprzyjemny bodziec (np. wstrząs elektryczny), to ich reakcja fizjologiczna w oczekiwaniu na taki bodziec jest nienormalnie słaba.[74]

Większość innych ludzi po kilku kolejnych wstrząsach spodziewa się następnych i przejawia oznaki niepokoju. Odkrycie to być może dostarcza biologicznego wyjaśnienia zjawiska często obserwowanego u socjopatów: nie okazują oni lęku nawet w sytuacjach, które przeżywali już wcześniej z fatalnymi dla siebie następstwami (jak np.

gwałtowne starcie z policją). Innymi słowy, nie poddają się warunkowaniu do odczuwania strachu – być może to jedna z przyczyn, dla których nie wyciągają wniosków z doświadczenia.

Pojawia się coraz więcej dowodów, że mózgi jednostek antyspołecznych wydzielają zbyt mało serotoniny, neuroprzekaźnika, który jest m.in. odpowiedzialny za tłumienie agresji. Niski poziom serotoniny wiąże się z zachowaniem gwałtownym i impulsywnym. Obecnie neurolodzy są zdania, że agresywność socjopaty wynika prawdopodobnie z połączenia deficytu serotoniny z nadmiarem innego, pobudzającego neuroprzekaźnika – noradrenaliny, co wiąże się ze skłonnością do nadmiernych reakcji na bodźce zewnętrzne[75] (patrz *Biochemia dominacji i przemocy* w rozdziale 16, s. 374).

Czynniki środowiskowe

Za zaburzenie antyspołeczne nie odpowiadają wyłącznie czynniki biologiczne. Antyspołeczny rodzic zwiększa zagrożenie dziecka, ale taki sam skutek ma adopcja przez socjopatę. Rodziny socjopatów są niestabilne, pełne chaosu i przemocy; dyscyplina i nadzór nad dzieckiem są w nich albo nieobecne, albo stosowane niewłaściwie i niekonsekwentnie. Z relacji wielu osób z antyspołecznym zaburzeniem osobowości wynika, że były one w rodzinie ofiarami poważnych nadużyć lub wychowywały się poza domem, pozbawione rodzicielskiego autorytetu (Niedbałe bądź nadużywające rodzicielstwo nie wywołuje jednak bynajmniej automatycznie antyspołecznego zaburzenia u dzieci. Niedawne badania wykazały, że 86% przebadanych osób, które w dzieciństwie doznały tego rodzaju wychowania, nie zdradzało żadnych oznak zaburzenia[76]). Jako czynnik ryzyka wyróżniono także skrajną nędzę[77]. W przypadku innych jednostek antyspołecznych mogły to być wrodzone cechy temperamentu, które wzmagały wrogość i obojętność rodziców, i tak niewrażliwych, niedbałych, niedojrzałych lub okrutnych. Niektórzy

badacze są zdania, że antyspołeczne zachowanie dzieci wynika z braku właściwego związku z rodzicem w pierwszym roku życia.

Dzieci, które doświadczają takiego traktowania, szybko uczą się, że świat jest nikczemny, wrogi i nie spełnia ich pragnień. Nie mają żadnego wzorca dorosłej osoby, od której nauczyłyby się kontrolować i kanalizować swe impulsy. Przywykają ufać tylko sobie i tylko o siebie się troszczyć. Mogą także zacząć traktować złe zachowanie jako jeden ze sposobów wyrażania uczuć.

Rezultaty dają o sobie znać wcześnie. Kanadyjski psycholog Richard Tremblay i jego współpracownicy przeprowadzili długoterminowe badania nad chłopcami z Montrealu, obserwując ich od wieku przedszkolnego[78]. Odkryli, że ci chłopcy, którzy w wieku lat trzynastu przejawiali skłonności przestępcze, już w przedszkolu byli nadmiernie impulsywni, drażliwi i sprawiający kłopoty (Cechy te charakterystyczne są również dla dzieci z zaburzeniem zdolności do koncentracji i nadaktywnością. Zaburzenie to jest czynnikiem zwiększającym ryzyko rozwinięcia antyspołecznego zaburzenia osobowości w wieku dojrzałym, jeśli występuje wraz z problemami wychowawczymi we wczesnym dzieciństwie[79]).

Pomocy!

Jednostki antyspołeczne rzadko pragną się zmienić. Mogą jednak trafić na leczenie w wyniku spontanicznych prób samobójczych, alkoholizmu, narkomanii, kłopotów wychowawczych, a z rzadka pod wpływem jakiegoś wstrząsającego przeżycia. Terapia bywa też skutkiem nacisku rodziny lub wymagań pracodawcy. Niektórzy socjopaci potrafią symulować objawy, próbując wyłudzić środki psychotropowe. M. H. Stone zauważa: „Pomocy szukają nie po to, by zmienić swój trudny charakter. Nigdy pacjent nie zwrócił się do mnie: «Panie doktorze, niech pan mi pomoże zapanować nad sobą.

Traktuję ludzi okropnie, oszukuję własną narzeczoną, okradam mojego pracodawcę... Musi mnie pan z tego wyciągnąć!». Zawsze słyszę narzekania w rodzaju: «Właśnie kończę czterdziestkę i martwię się, że przerzedzają mi się włosy. Chodzę na plażę, żeby się przekonać, czy jestem jeszcze atrakcyjny dla osiemnastek. Moja żona wkurzyła mnie któregoś dnia, bo pojawiła się w domu niespodziewanie, kiedy rozmawiałem z jedną z nich przez telefon. Jak pan myśli, doktorze? Wyglądam na czterdzieści lat?»”[80].

W indywidualnej terapii psychodynamicznej osoby antyspołeczne próbują przechytrzyć, wymanipulować albo upokorzyć terapeutę, z którym – jak zresztą z wszystkimi innymi ludźmi – nie udaje im się stworzyć więzi uczuciowej. Sukces terapii będzie bardziej prawdopodobny w przypadku jednostek mniej destrukcyjnych i posiadających choć odrobinę empatii.

Terapia kognitywna pomaga socjopacie w zerwaniu z myśleniem w kategoriach „tu i teraz” i wdraża go do przewidywania przyszłości. Typowe dysfunkcjonalne przekonania osoby antyspołecznej to: „Moje myśli i uczucia są właściwe, ponieważ to ja ich doznaję” oraz „Wiem, że mam rację, ponieważ czuję, że to, co robię, jest w porządku”[81].

Ludziom z antyspołecznym zaburzeniem osobowości można również pomóc, rozwiązując poszczególne ich problemy. Na przykład zakończona sukcesem terapia uzależnień, które często towarzyszą temu zaburzeniu, nierzadko prowadzi nie tylko do poprawy nastroju i samopoczucia fizycznego, ale także do zmiany stosunku do bliskich. Niekiedy Klub Anonimowych Alkoholików i inne programy dwunastopunktowe dają wyniki nieosiągalne w terapii. Leczenie ludzi z antyspołecznym zaburzeniem osobowości jest najbardziej efektywne w wąskim, zamkniętym i zdyscyplinowanym środowisku, w którym traktuje się ich z uwagą i szacunkiem, jak w rodzinie, ale nie pozwala na łamanie zasad współżycia i manipulowanie innymi ludźmi. Są także pewne przesłanki, że zażywanie litu może

niektórym pacjentom pomóc w zmianie zachowania na bardziej przemyślane i mniej impulsywne.

Jak postępować z socjopatą

Choć może być to sprzeczne z twoimi przekonaniami, nie zakładaj, że możesz zaufać osobie antyspołecznej, pomóc jej albo na nią wpłynąć. Pamiętaj, że tacy ludzie są zdolni do niezwykle sprytnych manipulacji. Nie daj się nabić w butelkę. Dla własnego dobra wycofaj się. A jeżeli nie możesz się uwolnić, szukaj pomocy dla siebie.

68 Denis Ziółko (Dennis the Menace) – postać nieznośnego, psotnego chłopca z popularnego amerykańskiego komiksu (przyp. od red. wyd. polskiego).

69 DSM-IV, ss. 649–650.

70 G. Côté, S. Hodgins, Co-occuring Mental Disorders Among Criminal Offenders, „Bulletin of the Americal Academy of Psychiatric Law" 1990, nr 18, ss. 271–281.

71 DSM-IV, s. 647.

72 DSM-IV, s. 647.

73 DSM-IV, s. 648.

74 L.J. Siever, B.J. Steinberg, R.L. Trestman, J. Intrator, Biological Markers in Personality Disorders, [w:] *Review of Psychiatry*, vol. 13, red. J.M. Oldham, M.B. Riba, Washington, American Psychiatric Press, s. 268.

75 L.J. Siever, The Relationship Between Impulsivity and Compulsivity, [w:] *Impulsivity and Compulsivity*, red. J.M. Oldham, E. Hollander, A.E. Skodol, Washington, American Psychiatric Press 1996.

76 B.K. Luntz, C.S. Widom, Antisocial Personality Disorder in Abused and Neglected Children Grown Up, „American Journal of Psychiatry" 1994, nr 151, ss. 670–674.

77 J.A. Crowell, E. Waters, A. Kring, L.P. Riso, The Psychosocial Etiologies of Personality Disorders: What Is the Answer Like? „Journal of Personality Disorders" 1993, nr 7, Supplement, ss. 118–128.

78 R.E. Tremblay, R.O. Pihl, F. Vitaro, P.L. Dobkin, Predicting Early Onset of Male Antisocial Behavior from Preschool Behavior, „Archives of General Psychiatry" 1994, nr 51, ss. 732–739.

79 DSM-IV, s. 647.

80 M.H. Stone, *Abnormalities of Personality*, New York, W. W. Norton 1993, s. 298.

81 A.T. Beck, A. Freeman, *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, New York, The Guilford Press 1990, s. 154.

Rozdział 12

Typ Nie-zwyczajny

„Oryginał”

Ludzie Nie-zwyczajni są inni niż większość. To marzyciele, wizjonerzy, mistycy, poszukiwacze przeżyć duchowych. Kroczą w rytmie odmiennym od konwencjonalnych zwyczajów większości. Są prawdziwymi oryginałami i wyrastają ponad przeciętność: czasem jako ekscentrycy, czasem jako geniusze.

Sześć cech charakterystycznych

Oto sześć cech kluczowych dla rozpoznania typu Nie-zwyczajnego. Osoba z silną tendencją tego rodzaju będzie wykazywała więcej tych zachowań i z większą intensywnością niż osoba, w której osobowości typ ten jest mniej dominujący.

1. *Życie wewnętrzne*. Ludzie Nie-zwyczajni trzymają się własnych odczuć i przekonań, bez względu na to, czy inni rozumieją i akceptują ich specyficzny światopogląd i podejście do życia.

2. *Własny świat*. Są niezależni i zamknięci w sobie, nie odczuwają silnej potrzeby bliskich związków.

3. *Wszystko po swojemu*. Są niewrażliwi na konwenanse, sami stwarzają sobie oryginalny, niezwykły, często ekscentryczny styl życia.

4. *Wyższa rzeczywistość*. Są otwarci na wszystko, interesują się okultyzmem i zjawiskami paranormalnymi.

5. *Skłonności metafizyczne*. Pociąga ich myśl abstrakcyjna i spekulatywna.

6. *Oczy zawsze otwarte*. Choć są skupieni na sobie i podążają za głosem swego serca i rozumu, potrafią obserwować innych ludzi i są szczególnie wrażliwi na to, jak inni na nich reagują.

Sześć sfer typu Nie-zwyczajnego

Typ Nie-zwyczajny zdominowany jest przez jedyne w swoim rodzaju połączenie sfery rzeczywistości ze sferą Ja.

Rzeczywistość: rzeczy nie zawsze są takie, jak się wydaje

Antonia R., autorka poczytnych kryminałów, mieszka w dwudziestopokojowej, wiktoriańskiej rezydencji. Udostępniła swój dom do realizacji filmu opartego na jej powieści. W tym celu odnowiono trzy pokoje w nieużywanym skrzydle domostwa. Po kilku dniach przygotowań aktorzy zajęli miejsca i operator przygotował się do kręcenia sceny morderstwa w sypialni. Ale zanim reżyser dał znak, nad ich głowami rozległ się przeraźliwy hałas. Po chwili jeszcze raz.

– Stop! – zawołał reżyser i rozejrzał się za Antonią. – Co się dzieje tam na górze?

– Pójdę zobaczyć – odpowiedziała Antonia.

– Fred, idź z nią – polecił reżyser młodemu członkowi ekipy.

W dwójkę przeszukali cały strych i nie znaleźli nic niezwykłego. Po piętnastu minutach zwłoki zdjęcia zostały podjęte i do końca dnia

wszystko przebiegało zgodnie z planem. Ten sam hałas dawał się słyszeć w różnych częściach domu także drugiego, a potem ostatniego dnia kręcenia filmu. Jego źródło pozostało jednak niewyjaśnione, choć za każdym razem Antonia chodziła z nieodstępującym jej Fredem sprawdzać, co się dzieje. „Nie wiem, co to może być" – kręciła głową.

Kiedy ekipa skończyła zdjęcia w rezydencji i wróciła do Kalifornii, by dokończyć film, z podróży służbowej wrócił mąż Antonii, Russell. Antonia opowiedziała mu o dziwnych hałasach. Oboje zgodzili się, że „to nic innego, tylko duchy".

Antonia powstrzymała się od poinformowania reżysera, jaka była jej zdaniem przyczyna tajemniczych odgłosów. Słyszała je już wcześniej, zawsze w tym samym niezamieszkałym skrzydle tego starego domu w Nowej Anglii. Nie miała żadnych wątpliwości, że mieszka w nim duch. Russell wprawdzie w to nie wierzył, ale przyjął jej wytłumaczenie z braku innego. Poza tym bawiła go myśl, że mają w domu własnego ducha.

Antonia i Russell wspomnieli o duchu tylko kilku osobom, ale naturalnie nie ekipie filmowej. Wiedzieli, że ludzie uznaliby wierzącą w takie nieziemskie zjawiska Antonię za wariatkę.

Otwarty umysł

Osoby Nie-zwyczajne, takie jak Antonia, nie są wariatami, choć często sprawiają takie wrażenie na postronnych. Po prostu postrzegają rzeczywistość zupełnie inaczej niż pozostali ludzie. Nie znaczy to, że każdy Oryginał wierzy w duchy, ma szósty zmysł, pamięta wcześniejsze wcielenia czy słyszy muzykę sfer niebieskich. Chodzi o to, że nie czuje się zmuszony przyjmować potocznych wyjaśnień zjawisk tego świata. Oryginałowie są więc przez otoczenie postrzegani jako dziwacy i ekscentrycy (w znaczeniu – odlegli od zdroworozsądkowego centrum), a nawet jako heretycy, jak ci

z pierwszych purytańskich osadników w Massachusetts, którzy nie wierzyli w istnienie czarownic.

Wyobraźnia osoby Nie-zwyczajnej nie ma granic. Potrafi zaakceptować każde zjawisko. Taka otwartość umysłu sprzyja poszukiwaniom artystycznym i intelektualnym, dlatego typ Nie-zwyczajny jest częstym towarzyszem geniuszu. Tacy ludzie jak Albert Einstein, Isaac Newton, Glenn Gould, Salvador Dali czy Lewis Carroll – by wymienić tylko niektórych – dostrzegli w świecie coś, czego nie widzieli inni, ponieważ nie krępowały ich utarte objaśnienia i interpretacje, które większość uważa za niepodważalną prawdę.

Nawet jeśli Oryginał nie jest geniuszem, zawsze rozpiera go twórcza ciekawość. Zawsze pyta: „Co by było, gdyby...?". Co by było, gdybym przedstawił rzeczywistość jako czarną linię w dolnej części płótna? Co by było, gdybym zagrał partity Bacha w tempie dwa razy szybszym? Co by było, gdyby Święty Mikołaj istniał naprawdę? „Ależ Henryku, nie ma żadnego Świętego Mikołaja. To j a podłożyłam pod choinkę kluczyki do nowego pontiaca i to j a za niego zapłaciłam. Tu jest rachunek, jeżeli nie wierzysz". Jeśli jednak Henryk jest dostatecznie silnym Oryginałem, to potrafi dostrzec niewidocznego dla twoich oczu starca w czerwonym płaszczu.

Oryginałom nie są bynajmniej obce myśli i przekonania innych. Henryk wie, że większość ludzi mających więcej niż siedem lat nie wierzy w Świętego Mikołaja. Antonia jest świadoma, że niewiele osób wierzy w duchy. Ale to, co sądzą inni, nic dla nich nie znaczy. Ich rozumienie świata pochodzi zawsze z wewnątrz, a nie od ludzi, książek czy gazet. Oryginał przeżywa życie w zgodzie z wrażeniami, uczuciami i ideami wypływającymi z jego wewnętrznego bogactwa. To prawdziwy nonkonformista.

Osobowość New Age?

Jak sama nazwa wskazuje, typ Nie-zwyczajny nie jest czymś powszechnym. Najwięcej ludzi o takiej osobowości można znaleźć

w ruchu New Age, ponieważ jest on forum dla niekonwencjonalnych przekonań i osobistych poszukiwań duchowych. Osoba Nie-zwyczajna może wziąć udział w warsztacie na temat poprzednich wcieleń czy szamanistycznych metod leczenia albo spędzić wiele miesięcy na medytacjach w aśramie bez obawy, że ktoś ją posądzi o dziwactwo. Zazwyczaj Oryginałowie są w pełni świadomi, że otoczenie postrzega ich jako dziwaków, często więc dla komfortu psychicznego szukają towarzystwa podobnych sobie. Nie znaczy to, że każdy, kto utożsamia się z ruchem New Age, ma na pewno osobowość Nie-zwyczajną, ani że wszyscy Oryginałowie należą do kręgów New Age. Ludzie przyłączają się do nowych ruchów z wielu różnych powodów: bo przemawiają do nich idee, bo załamał się ich dotychczasowy światopogląd, bo odczuwają silną potrzebę wspólnoty i akceptacji, bo potrzebują przywódcy lub sprawy, która nada nowy kształt ich życiu, i tak dalej. Tymczasem o Oryginale trudno powiedzieć, że się do czegoś „przyłącza" – nie pójdzie za nikim i do nikogo się nie dostosuje, ktokolwiek by to był. Nie ma zwyczaju przejmować cudzych zasad i przekonań. Jego poszukiwania są ściśle osobiste, a poglądy oryginalne.

Sfera Ja: mój świat jest rzeczywistością

Dla człowieka Nie-zwyczajnego najszersza rzeczywistość to pochodna jego świata wewnętrznego – sfery Ja. Jeżeli w coś wierzy, jeśli na przykład osobiste doświadczenie podpowiada mu, że posiada zdolność postrzegania pozazmysłowego, to naukowy dowód nie jest mu potrzebny. Słucha tylko swego głosu wewnętrznego, a nie innych ludzi. Przeciwnie niż w przypadku jednostek Sumiennych czy Wrażliwych, samoocena Oryginała nie zależy od tego, czy z zewnętrznego punktu widzenia zachowuje się poprawnie i w zgodzie z obyczajami. Dlatego też artysta-Oryginał potrafi zerwać z tradycją, nie martwiąc się o to, co pomyśli sobie publiczność,

marszandowie czy krytycy. Jeżeli dopisze mu talent, jego wizja artystyczna może okazać się przełomowa. Może też pozostać na zawsze szokująca. Tak czy inaczej, artysta z tym typem osobowości będzie zawsze wierny własnym skłonnościom.

Wolnoć Tomku w swoim domku

Oryginałowie mają zwykle dziwne nawyki i wytwarzają sobie osobliwy, ekscentryczny styl życia. Ludzie bardziej konwencjonalni uważają ich zazwyczaj za lekko lub nawet poważnie zbzikowanych.

Nie ma końca opowieściom o dziwactwach Oryginałów. Antonia, chcąc wypłoszyć z mieszkania komary, zaczęła hodować nietoperze. Kiedy Russell udał się w kolejną podróż służbową, wezwała cieślę, który zawiesił we wnętrzach kilka nietoperzych domków. Następnie wyjęła szyby z okien w dwóch pokojach gościnnych i wkrótce hordy latających, owadożernych ssaków hulały w nocy po domu. Russell, zwykle tolerancyjny wobec pomysłów żony, tu jednak stanął okoniem. Wystarczy mu duch.

Nieżyjący już kanadyjski pianista Glenn Gould sypiał za dnia i pracował w nocy. Lubił nosić wiele warstw ubrania – golf, sweter, marynarkę i płaszcz, i w tym wszystkim chodził po domu. Podczas występów i nagrań nucił graną melodię, nie zważając, że publiczność może dosłyszeć to murmurando.

Charlotte G., architekt krajobrazu, ubiera się wyłącznie na zielono, ponieważ odkryła, że ten kolor ją znakomicie uspokaja. Ronald H., biznesmen, który własną pracą doszedł do milionów, sypia na dworze, często w ogrodach najelegantszych hoteli świata.

Wszystkim tym ludziom jest (lub było) obojętne, co o ich nawykach myślą inni. Nie próbują się dostosować – nie wiedzieliby nawet, jak to zrobić.

Czy ci się to podoba, czy nie

Na swój odmienny sposób ludzie Nie-zwyczajni żyją, pracują, a niekiedy odnoszą fenomenalne sukcesy w tym samym świecie co my (tylko jednostki ze schizotypalnym zaburzeniem osobowości – skrajnym przypadkiem typu Nie-zwyczajnego – nie potrafią przystosować się do „naszego" świata). Miewają jednak trudności ze zdobyciem akceptacji otoczenia; w naszym kraju często bywają przedmiotem kpin (por. na przykład historię Timothy'ego Leary, s. 270). To, jak wielkie problemy stwarza ich Oryginalność, zależy od środowiska, dominujących wzorców kulturowych, ich własnego talentu i odnoszonych sukcesów, a także od tego, jak bardzo potrzebują ciepła, wsparcia i akceptacji innych ludzi. W latach sześćdziesiątych dziwaczne zachowanie czy alternatywny styl życia były czymś „na fali". Ale ani wtedy, ani dzisiaj nie może być mowy o Nie-zwyczajnej żonie oficera w bazie wojskowej czy menedżerze-Oryginale w tradycyjnym środowisku wielkich korporacji, gdzie formy i konwencje towarzyskie nadal są wszystkim.

W istocie niewiele jest środowisk, w których silny typ Nie-zwyczajny byłby na miejscu. Oryginał może znaleźć sobie niszę jako aktor, pisarz, muzyk, intelektualista czy psychoterapeuta. Jeżeli ma talent i powodzenie lub zgromadzi wielki majątek (przychodzi tu na myśl zmarły multimilioner Howard Hughes), to będzie miał mir u ludzi bez względu na swoje dziwaczne zachowanie. Jeżeli jednak taki pokrętny Oryginał nie ma niczego do zaoferowania szaremu tłumowi, to może być mu ciężko, chyba że znajdzie sobie przyjazne albo przynajmniej tolerancyjne środowisko.

Łatwiej przychodzi dopasować się do konwencjonalnych oczekiwań ludziom o typie umiarkowanie Nie-zwyczajnym, zwłaszcza jeśli w ich osobowości dominuje jakiś aspekt bardziej konformistyczny (na przykład Sumienny). Muszą tylko swe przekonania i myśli zachowywać dla siebie. Nawet wówczas jednak w bardziej „sztywnych" środowiskach będą robili niecodzienne

wrażenie – dla jednych intrygująco oryginalni, dla innych nieco zwariowani.

Typowy angielski ekscentryk

Oryginalność jest szczególnie ceniona przez Anglików. Pico Iyer, reporter magazynu „Time", tak opisał niejakiego Charlesa Watertona:

> *Był to typowy ekscentryk. Choć ten rasowy arystokrata dawno przekroczył osiemdziesiątkę, można go było zobaczyć na najwyższych konarach starego dębu, gdzie poruszał się, jak to ktoś trafnie ujął, „ze zręcznością młodego goryla". Uwielbiany dwudziesty siódmy lord Walton Hall w jesieni swego życia zwykł był drapać się w potylicę wielkim palcem prawej stopy. Te pokazy iście zwierzęcej witalności nie były bynajmniej u tego dżentelmena sprawą ostatnich lat starości. Za młodu odbył cztery podróże do Ameryki Południowej w poszukiwaniu trucizny zwanej wourali (był przekonany, że stanowi ona lekarstwo na hydrofobię). Raz spędził parę miesięcy w hamaku z jedną stopą wywieszoną na zewnątrz, w romantycznej nadziei, że przyssie mu się do palca nietoperz-wampir*[82].

Stres a czynnik niepewności

Wolna myśl ma swoje granice. Odrzucenie konwencjonalnych objaśnień zjawisk wraz ze skłonnością do polegania na wizji rzeczywistości podpowiadanej przez doświadczenie wewnętrzne może doprowadzić Oryginała do zwątpienia i poczucia niepewności. Ludzie z tym typem osobowości stale zadają pytania i wszystkimu się dziwią. Wśród ich licznych „co jeśli" może pojawić się także pytanie: „Co by było, gdyby istniało inne wytłumaczenie porządku rzeczy?". Kiedy system światopoglądowy Oryginała ulega gruntownej przebudowie, może on doświadczyć zarówno lekkiej dezorientacji, jak i poważnego załamania wiary w siebie.

„Jak to by było dobrze – wzdycha Beniamin W. – gdybym umiał akceptować bez zastrzeżeń ortodoksyjny judaizm, w którym się wychowałem. Mój ojciec nigdy nie wątpił. Nigdy nie musiał podejmować decyzji. Jego ojciec, Talmud i rabini powiedzieli mu, w co ma wierzyć, co robić, czego nie robić, co myśleć, co jeść i z kim się ożenić". Beniamin zbliża się do czterdziestki. Poszukiwania duchowe są dla niego racją istnienia. Studiował u mistyków w Ameryce Południowej, dzięki LSD doznał spotkania z własnym, prywatnym bogiem, zastanawiał się nad wstąpieniem do buddyjskiego klasztoru.

Beniamin, jak wielu Oryginałów, nieustannie odkrywa wszechświat na nowo w poszukiwaniu prawdy i rzeczywistości. Jak jego ojciec nie byłby w stanie żyć w aśramie, tak on nie potrafi pogodzić się z ortodoksyjnym obrazem świata. Po części zazdrości jednak ojcu niezłomnej wiary i umiejętności podporządkowania się konwencjonalnym interpretacjom zjawisk bez próby osobistego dociekania prawdy. Beniamin pragnie żyć w rzeczywistości satysfakcjonującej go intelektualnie, duchowo i emocjonalnie, ale jego domorosły system filozoficzny jest w ciągłym ruchu. Wieczny odkrywca, zawsze będzie szukał czegoś więcej, czegoś innego, czegoś lepszego. Zazwyczaj nie czuje się z tego powodu źle, gdyż poszukiwanie samo w sobie jest źródłem radości i spełnienia. Ale w chwilach trudności, na przykład gdy poprzedniego roku rozpadło się jego małżeństwo, Beniamin czuje, że byłoby mu łatwiej, gdyby miał ustalony system przekonań, nadający sens każdej sprawie. W swoich pojęciach o porządku tego świata nie odnalazł wytłumaczenia dla kolei własnego losu. W rezultacie utracił wiarę i duchowość w nim zgasła.

Zwątpienie i rozczarowanie często towarzyszą poszukiwaniom Oryginałów. To one właśnie wraz z koniecznością dostosowania się do cudzej rzeczywistości stanowią dla nich główne przyczyny stresu.

Temu typowi właściwa jest jednak także siła wewnętrzna. Oryginał często sam potrafi znaleźć odpowiednią metafizyczną interpretację przeżywanego kryzysu, po czym rusza na poszukiwanie nowej wiary albo przynajmniej znajduje pocieszenie w muzyce i sztuce („Może wrócę do postawy intelektualisty ze Wschodniego Wybrzeża" – stwierdził ostatnio Beniamin, absolwent Yale). Jeżeli natomiast źródłem stresu jest presja konformistycznej społeczności, niejeden Oryginał będzie wolał wyłączyć się z głównego nurtu.

Kosmiczne odpowiedzi

Timothy Leary, dawniej błyskotliwy profesor psychologii społecznej Uniwersytetu Harvarda, który w latach pięćdziesiątych znacząco przyczynił się do badań nad osobowością, w następnym dziesięcioleciu zdobył kontrowersyjny rozgłos dzięki swym eksperymentom z LSD i jego popularyzacji. Wyrzucono go wtedy z Harvardu, co bynajmniej nie zakończyło życiowej sagi tego Oryginała. „Nie ulega wątpliwości, że dla doktora Tima komputery są teraz nową Kosmiczną Odpowiedzią na Wszystko. Zawsze jest coś, co stanowi dla niego Kosmiczną Odpowiedź, nawet jeśli ta odpowiedź wciąż się zmienia, czy – jak on sam mówi – ewoluuje" – pisał Ron Rosenbaum w magazynie „Vanity Fair" w 1988 r., kiedy Leary zbliżał się do siedemdziesiątki i mieszkał w Los Angeles.

> *Przez dłuższy czas Odpowiedzią było psychodeliczne hasło „miłość i pokój". Potem jednak, gdy w 1971 r. doktor Tim uciekł z więzienia i schronił się wśród Czarnych Panter w Algierii, Odpowiedzią stała się rewolucyjna przemoc. (...) I ta Kosmiczna Odpowiedź nie ostała się długo: gdy Czarne Pantery umieściły Leary'ego w areszcie domowym za „frywolność" naruszającą dyscyplinę rewolucyjną i gdy udało mu się wymknąć spod ich opieki do Szwajcarii, gdzie przebywał w zimowych willach dziedziców europejskich fortun (między innymi w willi Oplów), przez krótką chwilę wydawało się, że Kosmiczną Odpowiedzią*

może być narciarstwo. Doktor Tim unosił się nad „narciarskim przeżyciem satori, nad objawieniem pędu (...) podobnym do doznań po LSD", nad „filozofią szybkości" i „jogą kinestetyczną".

Potem, kiedy amerykańscy agenci antynarkotykowi nakryli go w Afganistanie i zamknęli w specjalnie chronionej celi w więzieniu Folsom, Leary powziął myśl o migracjach kosmicznych i kontaktach z pozaziemską inteligencją; przepowiadał, że kometę Kohoutka skierowano ku Ziemi, by uwolnić go z więzienia i zabrać w gwiezdną misję.

Kiedy kometa zawiodła jego oczekiwania i Leary stanął wobec perspektywy długich lat za kratkami, Kosmiczną Odpowiedzią stało się „mówienie prawdy" – choć niektórzy nazwali to kapowaniem w zamian za skrócenie odsiadki. (...) „Wiem, że może to być krzywdzące dla niektórych – mówił wtedy doktor Tim – ale jeżeli opowiem wszystko i wyrzucę to z siebie, to w sensie karmicznym stanę się wolny wewnętrznie, a jeśli będę wolny wewnętrznie, to będzie to działać na zewnątrz. (...) Kiedy myślę o Sokratesie, jestem pewien, że chcieli od niego tylko, żeby się przyznał do winy. Wcale nie musiał pić cykuty".

(...) W swym entuzjazmie dla najnowszej Kosmicznej Odpowiedzi, którą jest oprogramowanie interakcyjne i „cyberpunkowa", uzależniona od komputera świadomość, Leary wydaje się zawierać swą psychodeliczną przeszłość, gdy głosi, że „rewolucja psychodeliczna była tylko zapowiedzią Rewolucji Cybernetycznej"[83].

Emocje i samokontrola: poszukiwanie granic

Mocną stroną typu Nie-zwyczajnego jest myślenie i odczuwanie. To, co tacy ludzie czują w swoim wnętrzu, jest równie ważne, jak to, co myślą na temat świata zewnętrznego. W życiu poszukują, podobnie

jak osoby Dramatyczne, doświadczeń emocjonalnych, z tą różnicą, że ekspresja uczuciowa Primadonny jest silnie uzależniona od innych ludzi, podczas gdy Awanturnik przeżywa swe emocje w całej ich intensywności sam dla siebie.

Oryginałowie dążą do ekspansji intelektualnej, emocjonalnej i duchowej. Pożądają nowych doświadczeń, które wzniosłyby ich na niezdobyte dotąd szczyty doznań i świadomości bytu. W tym celu eksperymentują z różnego rodzaju intensywnymi przeżyciami: od terapii „pierwotnego krzyku", przez post i długotrwałe medytacje, po środki psychodeliczne i wielogodzinne seanse skupienia przy muzyce. Nie czują się skrępowani żadną konwencją i nie stronią od zakazanych owoców, więc bywają uznawani za niepoczytalnych. Ci, którzy posunęli się daleko w próbach z narkotykami, często rzeczywiście cierpią na poważne zaburzenia nastroju i zachowania, należy to jednak wiązać właśnie z działaniem narkotyków, a nie z typem osobowości.

Oryginałowie usiłują dotrzeć do granic dostępnych człowiekowi doświadczeń emocjonalnych i duchowych. Pragną ekstazy. Nie cofają się też przed odkrywaniem swego jądra ciemności. Podczas wakacji letnich studentka koledżu Harriet zgłosiła się na ochotnika do badań snu. Przez ponad miesiąc mieszkała w pokoju pozbawionym naturalnego światła, bez zegarów, radia czy telewizji, bez jakichkolwiek sygnałów ze świata zewnętrznego. Spała i budziła się, kiedy miała na to ochotę. Z czasem zaczęła wpadać w depresję. Im głębsza była jej depresja, tym silniejsze było uczucie, że zbliża się do zrozumienia czegoś ważnego. Zaczęła spisywać swoje wewnętrzne doświadczenia i wkrótce wszystkie okresy czuwania spędzała z notesem i ołówkiem, śpiąc coraz mniej. Kiedy eksperyment dobiegł końca, Harriet pomimo przygnębienia czuła, że przeżyła głęboko twórcze wejrzenie w siebie.

Obiektywny obserwator mógłby dojść do wniosku, że Harriet przeżyła dezorientację emocjonalną, do której łatwo dochodzi, kiedy wewnętrzny zegar biologiczny nie odbiera sygnałów światła – ciemności, dnia – nocy, od których zależy jego właściwe funkcjonowanie. Oryginał uzna jednak takie wyjaśnienie za omijające istotę sprawy. Dla Harriet ową istotą było samo przeżycie, a nie wywołująca je manipulacja warunkami środowiska.

Ludzie Nie-Zwyczajni zawsze dają wewnętrznemu doświadczeniu emocjonalnemu pierwszeństwo przed tym, co inni uważają za obiektywną rzeczywistość. Nikt nie wyperswaduje im, że ich doznania nie odpowiadają rzeczywistości.

– Czuję obecność jego ducha – wykrzykuje Bertha przy łożu śmierci swego męża.

– Mamo, proszę cię, nie zaczynaj znowu – niecierpliwie parska Rachela, jej córka.

– Rachelo, a kim ty właściwie jesteś, by mówić mi, co jest prawdziwe? – odpowiada Bertha.

Dopiero interwencja syna Berthy, Daniela, przerywa ten rodzinny spór. W podobny sposób Antonia obwieszcza Russellowi: „Zdarzy się coś strasznego, wiem, czuję to". Krąży po domu w mrocznym, ponurym nastroju i żadna perswazja męża nic nie może tu zmienić. Z kolei Barry potrafi zawołać do swojej nowej sympatii: „Wiem, że byliśmy sobie bliscy w innym wcieleniu!". Może po tej deklaracji stanie się jej bliższy także w tym życiu, ale może też zostać uznany za wariata.

Reakcje emocjonalne Oryginałów opierają się bardziej na chwilowych, subiektywnych doznaniach niż na rzeczywistych faktach, dlatego też ich zachowanie może niekiedy wydawać się dziwne i nieadekwatne. Osoba skrajnie Oryginalna potrafi wybuchnąć śmiechem w miejscu publicznym, bo akurat coś ją wewnętrznie rozśmieszyło. Tacy ludzie wydają się często nie z tego świata, gdyż

są zwróceni do środka, a nie ku innym ludziom. Wyrażają myśli i uczucia na swój własny sposób, gdyż nie motywuje ich potrzeba dostosowania się do otoczenia. Bywa jednak, że ogarnia ich niepokój, gdy znajdą się w otoczeniu osób bytujących w swoich bezpiecznych, „regularnych" światach. Czują swą odmienność, zdają sobie sprawę, że inni niekoniecznie doceniają ich czy szanują. Potrafią zareagować gwałtownie na ludzi sztywnych i ograniczonych, którzy uważają ich styl życia za „niewłaściwy" i próbują ich skłonić do podporządkowania się „normalnym" obyczajom.

Praca: znaleźć niszę

O jakości życia Oryginała decydują dwa podstawowe czynniki: po pierwsze – czy zdoła sobie znaleźć akceptujące środowisko, po drugie – jak daleko potrafi się posunąć dla sprostania zewnętrznym oczekiwaniom. W niewielu miejscach pracy toleruje się ekscentryczne zachowanie, chyba że Oryginał ma do zaoferowania szczególnie wiele umiejętności, inteligencji i talentu. Rachunki trzeba jednak płacić i Oryginałowie muszą pracować, jak większość ludzi. Najlepiej wiedzie się tym z nich, którzy swe dziwactwa potrafią zachować dla siebie. Niektórzy radzą sobie, słuchając jednym uchem swego wewnętrznego głosu, drugim zaś – oczekiwań szefa. Dla pozostałych dojście do porozumienia ze zwierzchnością to ciężki kawał chleba.

Pamela, której praca polegała na opracowywaniu tekstów, nie mogła zrozumieć, dlaczego szefowa domaga się od niej pracy od dziewiątej rano do piątej po południu, skoro zwykle najlepiej się koncentrowała nad ranem. Wciąż prosiła, by wolno jej było przychodzić do biura o północy. Monika, przełożona Pameli, z początku rozbawiona tymi „wariackimi pomysłami", powtarzała, że biuro pracuje tylko w określonych godzinach. Stopniowo jednak „dziwactwo" Pameli zaczęło ją drażnić. Choć Pamela była

ponadprzeciętnym pracownikiem, okazała się pierwsza w kolejce, gdy przeprowadzano redukcję personelu.

Ludziom Nie-zwyczajnym często brakuje ambicji i chęci współzawodnictwa w konwencjonalnym sensie tego słowa. Mogą nieźle radzić sobie w pracy rutynowej, niezbyt ich interesującej i nie stanowiącej wyzwania (o ile potrafią dostosować się do obowiązujących reguł). Bywają zdolni do intensywnej koncentracji albo przeciwnie – umieją się zupełnie „wyłączyć", a mimo to dobrze wykonać swoją pracę. Kevin H. jest tylko pracownikiem poczty, choć w koledżu był bardzo dobrym studentem. Jego pasją jest medytacja, potrafi więc sortować listy w stanie przypominającym trans.

Oryginalny szef

Ludzie Nie-zwyczajni zazwyczaj nie pragną nikim kierować, a już na pewno nie w tradycyjny sposób. Słabo sprawdzają się w codziennej rutynie na kierowniczym stanowisku, są mało wrażliwi na uczucia innych ludzi. Jeżeli jednak dysponują kompetentnym personelem, któremu mogą zlecić nadzór nad codziennym funkcjonowaniem biura czy firmy i utrzymywanie dyscypliny pracy, to mogą okazać się czynnikiem twórczym i inspirującym, wnoszącym w pracę świeży powiew. Od takiego szefa nie należy jednak oczekiwać zwoływania zebrań, analizowania raportów i w ogóle troski o formalności.

Kariera dla Oryginała

Dla ludzi, w których osobowości typ ten przeważa, takie sprawy jak poczucie bezpieczeństwa, emerytura czy plan dnia niewiele znaczą. Znacznie ważniejsza jest wolność od konwencji i konformistycznych oczekiwań. Jeżeli w swoim autoportrecie osobowości znajdziesz takie ambitne i ekspansywne aspekty jak Pewny Siebie, Sumienny czy Czujny w połączeniu z typem Nie-zwyczajnym, to powinieneś szukać przede wszystkim takiej pracy, w której nie zabraknie ci wyzwań i w której twoja Oryginalność będzie akceptowana lub będziesz mógł

ją skrywać bez nadmiernego stresu. Nawet przy wielkim talencie i inteligencji nie znajdziesz sobie miejsca w środowisku, w którym od wszystkich oczekuje się zuniformizowanego zachowania, a tak jest w świecie wielkich korporacji. Jeśli nawet uda ci się zaczepić, to pamiętaj, że w tradycyjnej strukturze – także w firmie rodzinnej – możesz być dla innych irytujący, przez co nigdy nie osiągniesz pozycji odpowiedniej do zasług. Szukaj środowisk twórczych, na ogół lepiej znoszących indywidualne dziwactwa, jeśli tylko robota jest wykonana. Może mógłbyś znaleźć sobie niszę w takich zawodach jak medycyna albo prawo, prowadząc praktykę prywatną albo w spółce z podobnymi swobodnymi duchami jak ty. Weź także pod uwagę karierę związaną z jakimś swoim zainteresowaniem lub hobby. Na przykład mógłbyś sprzedawać publikacje i akcesoria New Age albo pracować dla interesującej cię sprawy czy też organizacji.

Ci, którzy nie mają specjalnych ambicji w sferze pracy i potrzebują po prostu pieniędzy, by móc kultywować prywatne zainteresowania i dążenia, powinni szukać zajęcia niewymagającego, zapewniającego stabilizację i uwalniającego od problemów finansowych. Ze swoją umiejętnością koncentracji Oryginał może być na miejscu w roli operatora komputera, maszynistki, sekretarki, pocztowca, obsługi bagażu – w pracach, które można sprawnie wykonywać, błądząc myślami gdzieś daleko. Wielu Oryginałów podejmuje się prac zleconych lub w niepełnym wymiarze, co uwalnia ich od wymagań wydajności i odsiadywania godzin. Jeśli masz talenty lub umiejętności, które mógłbyś sprzedać, zastanów się nad działalnością indywidualną. Klienci mają więcej tolerancji dla dziwactw osobowościowych, o ile zlecenie jest wykonane dobrze i na czas.

Związki: czy Pani idzie w tę samą stronę?

Russell R. uwielbia swoją skończenie Oryginalną Antonię. Troszczy się o nią, pomaga realizować jej ekscentryczne pomysły, godzi się na obecność ducha (choć już nie nietoperzy). Ekscytuje go jej intensywność emocjonalna. Czuje, że Antonia ofiaruje mu egzystencję, której sam nie potrafiłby sobie stworzyć. Nie może wyobrazić sobie życia bez Antonii, choć zdaje sobie sprawę, że w razie potrzeby ona zapewne obeszłaby się bez niego.

– Kochanie – szepcze Antonia – nigdy cię nie opuszczę!

– A gdyby zielony ludek z Marsa właśnie wylądował i powiedział: „Chcemy zabrać ciebie, ale nie jego", to nie poleciałabyś z nimi? – pyta wtedy Russell.

– Musiałabym się zastanowić – odpowiada po chwili milczenia Antonia. W istocie ludzie Nie-zwyczajni mogą obejść się bez innych, bo nie potrzebują ich, by nadać swemu życiu kształt, kierunek i znaczenie. Idą zawsze w swoją stronę, w związku czy samotnie. Nie czują potrzeby upodabniania się do otoczenia, nie wchodzą w układy tylko dlatego, że się tego po nich oczekuje. Dość często więc zdarza się, że pozostają samotni przez całe życie, najwyżej z kilkoma przelotnymi związkami. Niektórzy stają się totalnymi odludkami. Usuwają się ze społeczności z powodu silnej presji, by porzucili swą Oryginalność, a więc by stali się czymś, czym nie są. Poddani takiej presji, po prostu nie potrafią utrzymać się w głównym nurcie. Mogą ciążyć ku podobnym sobie, szukając ich na przykład w kręgach New Age (patrz s. 266), albo w środowiskach twórczych. Mogą też być dostatecznie samowystarczalni, by przebijać się przez życie w pojedynkę. Mimo to Oryginałowie często skarżą się na samotność. Ich odmienność utrudnia im kontakty z ludźmi. Zdają sobie sprawę, że innych zraża ich intensywność emocjonalna i dziwaczne pomysły, przez co w towarzystwie odczuwają lęk i dyskomfort. Choć pragnęliby dzielić z kimś życie, nie potrafią się zmienić i dopasować do partnera. Będą tolerować wasz świat, pragnąc w zamian, byście

wy tolerowali ich własny. Ale komuś o innej osobowości trudno pogodzić się z nieszablonowym zachowaniem i emocjami osoby wysoce Nie-zwyczajnej.

W świecie artystycznym utalentowany i odnoszący sukcesy Oryginał jest przemiotem podziwu i adoracji. Mało prawdopodobne, by uderzyło mu to do głowy, chyba że ma w osobowości domieszkę aspektu Pewnego Siebie. Przeciwnie, może być obojętny na aplauz albo nawet usunąć się z centrum areny dla ochrony swej artystycznej autentyczności (jak Vladimir Horowitz, wedle niektórych największy pianista dwudziestego wieku, który u szczytu kariery na ponad dziesięć lat zrezygnował z występów).

Czasami dwie jednostki Nie-zwyczajne znajdą się i stworzą sobie mały, wspólny, pełen znaczenia świat, jak to było z Elsą Lanchester i Charlesem Laughtonem, nieżyjącą już parą wielkich angielskich aktorów, niezwykle oddanych swemu rzemiosłu i sobie nawzajem pomimo homoseksualnych upodobań Laughtona.

Inni Oryginałowie mogą w swym życiu przeżyć kilka krótkotrwałych związków (np. Timothy Leary miał pięć żon) i w żadnym z nich nie doznać tej głębi uczuć i bezwarunkowej miłości, której zazwyczaj pragną. Partnerzy Oryginałów bywają niezdolni do tolerowania ich osobliwości lub nie potrafią cieszyć się pełnią życia poza konwencjami, do których przywykli. Nie wytrzymują właściwej Oryginałom nienasyconej potrzeby silnych doznań emocjonalnych oraz ich niezręczności w codziennej, prozaicznej stronie miłości i uczuciowości, która cementuje długotrwałe związki. Często partner Oryginała narzeka i na to, że ów nie potrafi albo nie chce dzielić się swymi intensywnymi przeżyciami wewnętrznymi. Mimo wszystko jednak wiele jednostek umiarkowanie Nie-zwyczajnych, z ewentualnym aspektem bardziej prozaicznym lub zorientowanym na innych, będzie w stanie docenić nieegoistycznego, kochającego i tolerancyjnego towarzysza życia.

Dopasowanie partnera

Ludzie Nie-zwyczajni z zasady nie dostosowują się do potrzeb innych. Dlatego nie nadają się do związków z osobami, w których osobowości dominują aspekty Pewny Siebie, Czujny, Awanturniczy czy Władczy. Oryginał potrzebuje partnera, który potrafi zaakceptować go takiego, jaki jest, pozwoli mu żyć po swojemu, zaopiekuje się nim i być może posłuży za łącznika z resztą świata. Cechy te posiadają jednostki typu Oddanego i Ofiarnego. Przydatna będzie także domieszka typu Dramatycznego, pozwalająca partnerowi uczestniczyć w bogatych doznaniach emocjonalnych Oryginała lub choćby je docenić.

Jak zawsze, odrobina aspektu Sumiennego wnosi poczucie odpowiedzialności, które pomaga w sprawach finansowych i utrzymuje życie Oryginała w jakichś ramach. Jednak mając zbyt dużą domieszkę konformistycznej Sumienności, partner Oryginała będzie przerażony jego dziwactwami. Osobowość Russella R., tak doskonale zgrana z kombinacją aspektów Nie-zwyczajnego, Dramatycznego oraz Pewnego Siebie u Antonii, zdominowana jest przez aspekt Sumienny, z niewiele mniejszym udziałem Dramatycznego i Oddanego. Inną możliwością jest typ Wygodny. Dwie jednostki Nie-zwyczajne, jeżeli uda im się odnaleźć, potrafią niekiedy stworzyć sobie mały, swojski świat, w który konwencjonalna rzeczywistość wkracza tylko z rzadka.

Choć typ Poważny przypomina Sumienny odpowiedzialnością i skłonnością do ciężkiej pracy, to jego umiłowanie rutyny i unikanie nowości nie idą w parze z duchem twórczym, ciekawością świata i otwartością Oryginała.

Odjazdowi rodzice

Z Nie-zwyczajnymi rodzicami bywa trudno. Dzieci zazwyczaj biorą wzór ze swoich rodziców. Kiedy jednak trafią do szkoły, skłaniają się ku zachowaniom konformistycznym, by zyskać akceptację

rówieśników i być „jak wszyscy”. Jeżeli rodzice są w wysokim stopniu niekonwencjonalni i wiodą życie wyraźnie odmienne niż ojcowie i matki kolegów, dziecko będzie przeżywać rozdarcie. Może zacząć się wstydzić za rodziców, a zarazem mieć poczucie winy z powodu tego „niewłaściwego” uczucia. Rodzic-Oryginał może także wywierać nacisk w stronę niekonwencjonalności, w której dziecko czuje się nieswojo. Rodzice Nie-zwyczajni często żądają od potomstwa większej kreatywności i ekspresji, niż posiada ono z natury.

Rodzic-Oryginał powinien być uwrażliwiony na odmienną osobowość dziecka i tolerancyjny wobec wymagań rzeczywistości, w której dziecko musi się poruszać. Powinien być gotów do ustępstw na rzecz dziecięcego świata. Na przykład Ella, jedenastoletnia córka Beniamina, powiedziała niedawno ojcu, że chciałaby, żeby przestał uprawiać jogging. Po rozwodzie rodziców Ella spędzała u ojca dwa dni w tygodniu. Beniamin lubił przebiec pięć mil przed odebraniem córki z zajęć pozaszkolnych. Zjawiał się zawsze spocony i nieświeży; okazało się, że Ella wstydzi się go przed swymi „normalnymi” kolegami. W odpowiedzi Beniamin rozpoczął tyradę o tym, że nie powinna ulegać sztywniactwu swoich przyjaciół – i przerwał w połowie. Spojrzał na nieszczęśliwą buzię córeczki i powiedział, że jasne, będzie odtąd szedł najpierw do domu i przebierał się. Nagle zdał sobie sprawę, że dzieciństwo jest trudne nawet bez tatusia, który lekceważy wszystkie reguły.

A teraz coś na osłodę: umiarkowanie Nie-zwyczajny rodzic potrafi obudzić u utalentowanego potomstwa zdolność do twórczego myślenia i dostarczyć mu szerokiej gamy przeżyć. A co najważniejsze, uczy dzieci akceptacji samych siebie w całej swej niepowtarzalnej indywidualności, co staje się ich siłą i kapitałem na całe życie.

Jak postępować z Oryginałem

1. Twój Oryginał jest jedyny w swoim rodzaju. Akceptuj go, toleruj i doceniaj z a tę niepowtarzalność, a nie p o m i m o niej. Nie sądź, że dziwactwa są przypadkowym wtrętem w jego osobowości. Jeżeli szukasz „normalnej" i konwencjonalnej istoty ludzkiej, która rzekomo ukrywa się w głębi Oryginała, to znaczy, że nie rozumiesz, kim on naprawdę jest.

2. Nie nalegaj, by twój Oryginał dostosował się do rzeczywistości, ale sam też nie zmuszaj się do wejścia w jego świat. Zwróć lepiej uwagę na to, czym wasze światy się różnią, przedyskutujcie te różnice i bądźcie gotowi na kompromisy i okresowe rozbieżności.

3. Jeżeli chcesz poszerzyć wspólną część waszego życia i zbliżyć się do swego Oryginała, towarzysz mu w jego zainteresowaniach. A przynajmniej staraj się poznać jego pasje.

4. Postaraj się, by twój Oryginał miał dość czasu na realizowanie swych duchowych czy innych zainteresowań. Osoby z umiarkowaną domieszką tego typu są często tak uwikłane w codzienność, że nie mają kiedy pobłażać swym pasjom; w następstwie czują się nieszczęśliwe i niespełnione.

5. Pogódź się z faktem, że w związku z Oryginałem to ty masz lepszy kontakt z konwencjonalną rzeczywistością. Przejmij odpowiedzialność za wszystkie życiowe konieczności. Wielu Oryginałów reprezentuje typ „roztargnionego profesora"; są tak pogrążeni w swoim świecie wewnętrznym, że trzeba im przypominać o terminach płatności czynszu, zakupach żywności, naprawie samochodu, nowych ubraniach dla dzieci, czy nawet, że pora zgasić światło i iść spać.

Typ Nie-zwyczajny: wzmocnij swoje atuty

Jesteś osobą interesującą, oryginalną i uduchowioną, a nawet twórczą i utalentowaną. Może się jednak okazać, że za swoją niepowtarzalność płacisz trudnościami w związkach z ludźmi, zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Możesz nawet nie zdawać sobie sprawy, jak bardzo się różnisz się od innych. Spróbuj więc następujących ćwiczeń.

Ćwiczenie 1. Sporządź listę wszystkiego, czym różnisz się od ważnych dla ciebie osób – odmiennych nawyków, przekonań i uczuć. Na twojej liście mogą się na przykład znaleźć takie stwierdzenia: „Wierzę, że mam specjalne talenty duchowe. Moja rodzina nie wierzy w istnienie takich talentów". Albo: „Sądzę, że życie spełnione to życie bogate duchowo. Nie wierzę w sukces mierzony pieniędzmi i majątkiem. Tymczasem mój partner zapracowuje się w imię korzyści materialnych". Albo: „Jestem osobą głęboko uczuciową. Mój partner woli poczucie równowagi".

Ćwiczenie 2. Popatrz na swą listę i spróbuj wyobrazić sobie świat, w którym wszyscy – ciebie nie wyłączając – zdolni są do akceptacji, tolerancji i zachowania pogody ducha pomimo dzielących ich różnic. Nadal przeglądając listę, wyobraź sobie, że przyznajesz każdej jednostce prawo do wierzenia w to, w co zechce. Potem wyobraź sobie, że wymienione na liście osoby akceptują wszystkie twoje odmienności i wszyscy żyjecie w doskonałej harmonii.

Następny zestaw ćwiczeń dostarczy ci pewnych wskazówek praktycznych, jak układać sobie życie z innymi ludźmi.

Ćwiczenie 3. Nie utrudniaj sobie życia: dąż do kompromisu. Nie możesz zawsze narzucać własnych reguł i stawiać na swoim w każdej istotnej dziedzinie. Jeżeli na przykład twój szef nie znosi

niepunktualności, postaraj się zawsze być w pracy na czas. Jeżeli małżonek chciałby, żebyś ubrał się bardziej konwencjonalnie, gdy idziecie na spotkanie towarzyskie, zrób to choćby dla świętego spokoju.

Ćwiczenie 4. Niewiele jest osób podobnych do ciebie. Aby nie tracić kontaktu z pozostałymi, zrób coś bardzo zwykłego. Pomóż w zmywaniu, zrób pranie, posiedź z dziećmi, przyłóż się do obowiązków domowych i tak dalej. Zdobądź się na banalny podarunek.

Ćwiczenie 5. Zrób coś, czego chce od ciebie ktoś inny. Twój typ osobowości każe ci skupiać się na sobie, pochłaniają cię własne pragnienia, pasje i idee. Możesz nie zdawać sobie sprawy, że inni wcale nie podzielają twojego entuzjazmu. Na przykład sprawia ci przyjemność, że możesz ofiarować partnerowi lub dziecku jakąś egzotyczną pamiątkę przywiezioną z dalekich podróży. Czy nie przyszło ci do głowy, że znacznie bardziej cieszyliby się oni z roweru, komiksu, kuchenki mikrofalowej, perłowego naszyjnika albo jakiejkolwiek innej rzeczy należącej do ich świata? Jeżeli masz wątpliwości, czego pragną inni, zapytaj. Pomoże ci w tym ćwiczenie 4 dla typu Pewnego Siebie (kim jest ta osoba? – s. 108).

Jeżeli w towarzystwie zwykłych ludzi doznajesz niepokoju i lęku, sięgnij do ćwiczeń 1 – 8 dla typu Wrażliwego (ss. 203–204).

Schizotypalne zaburzenie osobowości

Jednostki, które cierpią na to wyjątkowo obezwładniające zaburzenie osobowości, nie żyją w tym samym świecie, co my wszyscy. Doświadczają w życiu niewielu przyjemności, nie potrafią

zachowywać się właściwie wobec innych, granice ich jaźni rozmywają się.

Kryteria diagnostyczne

DSM-IV opisuje schizotypalne zaburzenie osobowości jako[84]:

A. Dominujący we wszystkich sferach życia wzorzec społecznej i interpersonalnej dysfunkcji, który charakteryzuje ograniczona zdolność do zawierania bliskich związków i dyskomfort w kontaktach z ludźmi, a także zniekształcenia percepcji i perspektywy poznawczej oraz ekscentryczność zachowania. Zaczyna się ujawniać we wczesnej dorosłości i jest obecny w rozmaitych kontekstach, spełniających przynajmniej pięć z podanych niżej kryteriów:

1. Osoba dotknięta tym zaburzeniem ma poczucie, że jest ośrodkiem uwagi (ale bez urojeń na tym tle), np. wyobraża sobie, że inni ludzie w pomieszczeniu, gdzie przebywa, mówią przede wszystkim o niej.
2. Wyznaje dziwaczne przekonania, sprzeczne z normami subkultury, do której należy, i ma skłonność do myślenia magicznego (np. jest przesądna, wierzy w jasnowidztwo, telepatię i „szósty zmysł”; w dzieciństwie i okresie dojrzewania snuje osobliwe fantazje i wyobrażenia).
3. Doznaje niezwykłych odczuć, m.in. złudzeń zmysłowych (np. powiew wiatru interpretuje jako dotknięcie niewidzialnej ręki).
4. Ma dziwaczny sposób myślenia i wyrażania się (niejasny, aluzyjny, metaforyczny, przesadnie wyszukany).
5. Jest podejrzliwa i ma fantazje paranoidalne.
6. Jej emocje są nieadekwatne lub zahamowane.
7. Wygląda i zachowuje się dziwacznie i ekscentrycznie.
8. Nie ma bliskich przyjaciół ani powierników poza najbliższymi krewnymi.

9. W kontaktach z ludźmi doznaje niepokoju, który nie słabnie ze wzrostem zażyłości i który wynika z paranoidalnych lęków, a nie z negatywnej samooceny.

B. Objawy te nie są związane ze schizofrenią, zaburzeniem nastroju o cechach psychozy, innym zaburzeniem psychotycznym ani z ogólnym zaburzeniem rozwojowym.

Inny świat

Ludzie cierpiący na schizotypalne zaburzenie osobowości są wyobcowani ze świata, w którym żyją inni. W tym samym jednak stopniu są pozbawieni satysfakcjonującego i spójnego świata wewnętrznego.

Sprawiają wrażenie nieśmiałych i wycofanych. Ubierają się dziwacznie i często wyglądają na zaniedbanych. Kiedy z kimś rozmawiają, mają kłopoty z efektywnym przekazywaniem myśli. Gubią się w niepotrzebnych dygresjach i niejasnościach. Nie używają powszechnie zrozumiałych gestów i sygnałów, jak kiwanie głową albo uśmiech, i nie reagują na nie u innych. Ich emocje są nieadekwatne do okoliczności. Nie potrafią nawiązywać kontaktu, w zetknięciu z obcą osobą przeżywają silny niepokój.

Zazwyczaj wolą samotność i nie zawiązują bliskich przyjaźni, ale również życie wewnętrzne daje im niewiele satysfakcji. Osoba schizotypalna często czuje się bezcielesna, nierzeczywista, zagubiona.

Ludzie z tym zaburzeniem pragną wierzyć, że są obdarzeni ponadnaturalnymi, niezwykłymi siłami, co nadaje sens ich zubożałemu, pustemu i bezsilnemu Ja. Często są przekonani, że potrafią przepowiadać przyszłość, że zażywanie pewnych substancji chroni ich przed nieszczęściami, że widzą i odczuwają duchy zmarłych, a nawet umieją nawiązać z nimi kontakt, że mogą siłą myśli wywoływać różne zdarzenia. To poczucie mocy dodaje im we

własnych oczach znaczenia, lecz nie zawsze jest przyjemne. Często są przeświadczeni, że inni ludzie wiedzą o czającej się w ich wnętrzu mrocznej potędze, boją się, że w złości mogą kogoś skrzywdzić, i podobnie jak osoby paranoidalne, sądzą, że wszyscy są przeciwko nim.

„Przypadek Harry'ego Żółwia"

Jednostki umiarkowanie schizotypalne radzą sobie w życiu, trzymając się na uboczu w pracy i w towarzystwie. Gdy zaburzenie dochodzi do skrajności, mogą być zupełnie niezdolne do funkcjonowania z powodu swej postawy i przekonań. Nie umieją utrzymać pracy i w ogóle poruszać się wśród innych ludzi, jak to widać z poniższego opisu przypadku, który zapożyczyliśmy z pracy Samuela Perry'ego, Allena Francesa i Johna Clarkina[85].

> *Pan L. po raz pierwszy pojawił się w klinice psychiatrycznej w wieku trzydziestu sześciu lat. Przyprowadziła go matka, prosząc, by „doprowadzono go do porządku". L. jest krępym, niskim facetem, ubranym w podkoszulek w paski i stolarski kombinezon. Ubranie to, wraz ze zwichrzonymi włosami i kapryśnym, błędnym wzrokiem, nadaje mu wygląd przerośniętego chłopca. Kiedy pan L. wchodzi do pokoju lekarskiego, z nieobecną miną zapada w fotel stojący w kącie i sprawia wrażenie, że mógłby w nim siedzieć godzinami, gdyby go nie niepokoić.*
>
> *Z historii choroby, uzyskanej głównie od matki, wynika, że ta bezwładność jest jego głównym życiowym problemem. Urodzony na zapadłej wsi jako nieślubne dziecko piętnastolatki, wychowywany był początkowo przez dziadków, gdyż matka pracowała w pobliskim miasteczku jako kelnerka. Kiedy skończył siedem lat, matka przeniosła się do większego miasta,*

pozostawiając syna pod opieką kuzynów. Przepchnięto go przez małą wiejską szkołę, gdzie był traktowany z pobłażliwym lekceważeniem, jak ktoś, kto nie potrafi sam się przebić i zarobić na chleb powszedni.

Kiedy szesnaście lat temu kuzyni sprzedali swoją farmę, pan L. (już dwudziestoletni) został „przerzucony" do miasta, gdzie zamieszkał z matką. Zdążyła ona już być parokrotnie zamężna, ale obecnie żyła samotnie. Nie mając wyboru, zrobiła w swym niewielkim mieszkaniu miejsce dla syna – dla niej niemal obcej osoby. Właściwie miało być tak, że kiedy L. oswoi się z miastem i znajdzie pracę, to zamieszka gdzieś na swoim. Ale on nie kiwnął nawet palcem.

Matka wkrótce pogodziła się z tą sytuacją i zaczęła traktować L. nie tyle jak syna, co jak dziwne zwierzątko domowe (droczyła się z nim, nazywając go Harrym Żółwiem). Nie przeszkadzało mu to. Nigdy nie lubił ludzi i sądził, że sam jest nielubiany. By uniknąć szyderstw – rzeczywistych czy wyobrażonych – trzymał się na uboczu. Zamykał się w swoim małym pokoju, jadł w samotności, słuchając z radia talk show lub muzyki country. Unikał nawet matki, kiedy ta nieśmiało próbowała kwestionować jego dziwaczne wyobrażenia o świecie. Te wyobrażenia (...) skupiały się wokół jedzenia i zapobiegania chorobom. L. był na przykład przekonany, że korzystne jest picie w dużych ilościach wody z oceanu i że ciemność za dnia dobrze wpływa na sny w nocy. Były to najwyraźniej rozwinięte i zniekształcone poglądy, zasłyszane w nocnych programach radiowych. (...)

Ostatnim incydentem [który skłonił matkę do skierowania L. na leczenie] była rzucona przez niego mimochodem uwaga na temat reinkarnacji i zalet samobójstwa, które jest po prostu fazą przejścia do wyższego porządku. L. miał na myśli przede wszystkim swojego żółwia (którego też nazwał Harrym).

Powiedział matce, że może Harry powinien być złożony w ofierze, „stać się niczym, aby być czymś więcej". Ale matka była przyzwyczajona, że L. komunikuje swoje własne uczucia, odwołując się do żółwia, gdyż – jak sam przyznał w rozmowie z lekarzem – „jesteśmy do siebie bardzo podobni, tyle że Harry nie musi nic mówić".

Pomocy!

Jednostki schizotypalne, jak pan L., często zapadają na depresję, cierpią na ataki lęku (zwłaszcza lęku społecznego), zagrażają im także epizody psychotyczne. U wielu pojawiają się symptomy obsesyjno-kompulsywne i hipochondryczne. Psychiatra pana L., obawiając się prób samobójczych albo załamania psychicznego, zalecił hospitalizację. L. odmówił jakiegokolwiek leczenia, nawet zażywania środków antydepresyjnych, które mogłyby poprawić mu nastrój. Uważał, że najlepiej pomogłaby mu dodatkowa kwarta wody z oceanu dziennie.

Niezależnie od zwalczania najcięższych objawów, jednostki schizotypalne mogą wiele skorzystać na treningu umiejętności społecznych i przezwyciężania lęku. W pracy nad lękiem przed kontaktem z ludźmi szczególnie skuteczna jest terapia grupowa. O pewnych sukcesach donoszą także terapeuci kognitywni, którzy pomagają ludziom z tym zaburzeniem w przezwyciężaniu ich dziwacznych wyobrażeń, ucząc szukania obiektywnych dowodów prawdziwości jakiejś opinii przed podjęciem działania. Beck i Freeman opisują schizotypalną pacjentkę, która „w ten sposób uporała się ze swymi paranoidalnymi myślami. Kiedy w domu piła ze szklanki, przychodziło jej do głowy, że w napoju mogą być małe kawałki szkła. Skoro jednak nigdy nie udało jej się znaleźć na to dowodu, po pewnej praktyce zdołała pozbyć się tej myśli"[86].

Kiedy zachowanie pacjenta staje się szczególnie dziwaczne lub występują napady psychozy, przydatne mogą się okazać leki psychotropowe.

W psychoterapii wspierającej terapeuta zazwyczaj nie zagłębia się w psychice pacjenta, lecz oferuje mu zrozumienie, poradę i wsparcie. W relacji z wrażliwym, empatycznym i akceptującym terapeutą potrzebująca pomocy osoba schizotypalna może nawiązać pierwszy w życiu prawdziwy kontakt emocjonalny.

Grupy ryzyka, predyspozycje, zakres występowania

Schizotypalne zaburzenie osobowości występuje u około 3% populacji. Wydaje się, że częściej pojawia się u mężczyzn. Pewne dane przemawiają za tym, że u kobiet ma przebieg łagodniejszy i mniej obezwładniający[87]. Schizotypalne zaburzenie osobowości często rozpoznaje się łącznie z zaburzeniami schizoidalnym, paranoidalnym, ucieczkowym oraz *borderline*.

Wciąż wzrasta liczba argumentów na rzecz silnego genetycznego uwarunkowania tego zaburzenia i jego powiązania ze schizofrenią. Badania przeprowadzone na bliźniakach ze schizotypalnym zaburzeniem osobowości wykazały, że w jednej trzeciej przypadków zaburzenie to występuje równolegle u obu bliźniąt jednojajowych (o identycznym materiale genetycznym). Kiedy natomiast zaburzenie rozwija się u jednego z bliźniąt różnojajowych (różniących się genetycznie), to tylko w 4% przypadków powtarza się u drugiego z pary. Rezultaty te wskazują na rolę dziedziczności w rozwoju schizotypalnego zaburzenia osobowości[88].

Pokrewieństwo tego zaburzenia ze schizofrenią ujawnia wiele badań. Jak się zdaje, występuje ono częściej u krewnych pierwszego stopnia (rodziców, dzieci,

rodzeństwa) schizofreników niż w ogólnej populacji. Wielu badaczy wysuwa obecnie teorię, iż schizotypalne zaburzenie osobowości należy wraz ze zaburzeniem schizoidalnym (s. 300) oraz paranoidalnym (s. 183) do zaburzeń tzw. spektrum schizofrenicznego, do których predyspozycja może być dziedziczna. Spektrum to rozciąga się od schizofrenii, jako zaburzenia najcięższego, do trzech wymienionych zaburzeń osobowości, jako najłagodniejszych. Choć zaburzenie schizotypalne jest z tych trzech najpoważniejsze, to trzeba zauważyć, że osoba nim dotknięta najprawdopodobniej nie rozwinie pełnoobjawowej schizofrenii. Podobnie, choć ludzie cierpiący na schizotypalne zaburzenie osobowości mogą doświadczać krótkich epizodów psychotycznych, to ryzyko wystąpienia trwałego zaburzenia psychotycznego jest znikome. Ich potomstwu schizofrenia nie wydaje się zagrażać bardziej niż innych członkom populacji.

Badacze odkryli, że u niektórych ludzi ze schizotypalnym zaburzeniem osobowości występują podobne dysfunkcje systemu nerwowego i anomalie w strukturze mózgu, co u osób cierpiących na schizofrenię, choć ich konsekwencje są mniej poważne. Szerzej będzie o tym mowa w rozdziale 18.

Nie ulega wątpliwości, że do rozwinięcia się każdego z typów i zaburzeń osobowości przyczyniają się wspólnie czynniki genetyczne i środowiskowe. Niewykluczone, że w przypadku pana L. i innych podobnych pacjentów, dziedziczne predyspozycje zostały wzmocnione przez odległych, chłodnych i niekomunikatywnych opiekunów, którzy pozbawili dziecko rzeczywistych doświadczeń społecznych i pozwolili mu dryfować w świat własnych wyobrażeń i fantazji.

Jak postępować z ludźmi schizotypalnymi

Jednostki schizotypalne prawie nie utrzymują związków z innymi ludźmi, poza być może najbliższą rodziną. Jeżeli sądzisz, że ktoś w twojej rodzinie cierpi na to zaburzenie, zachęć go do szukania pomocy specjalisty. Staraj się nie dopuścić, by ta osoba uzależniła się od ciebie we wszystkim. Jest w stanie nauczyć się dbać o siebie. Korzystna dla wszystkich mogłaby okazać się terapia rodzinna.

82 P. Iyer, Of Weirdos and Eccentrics, „Time" 1988, January 18, s. 76.

83 Na podstawie: R. Rosenbaum, Back in the High Life, „Vanity Fair" 1988, April, ss. 133–144.

84 DSM-IV, s. 645.

85 S. Perry, A.J. Frances, J. Clarkin, *A DSM-III Casebook of Differential Therapeutics*, New York, Brunner / Mazel 1985, ss. 293–297. Copyright © by S. Perry, A.J. Frances and J. Clarkin. Wykorzystano za zgodą autorów.

86 A.T. Beck, A. Freeman, *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, New York, The Guilford Press 1990, s. 141.

87 T.H. McGlashan, K.K. Bardenstein, Schizotypal Personality Disorder: Gender Differences, „Journal of Personality Disorders" 1988, nr 2 (3), ss. 221–227.

88 J.G. Guderson, Personality Disorders, [w:] *The New Harvard Guide to Psychiatry*, red. A.M. Nicholi, Cambridge, Mass., and London, The Belknap Press of Harvard University Press 1988, s. 343.

Rozdział 13

Typ Samotniczy

„Pustelnik”

Samotnicy nie potrzebują nikogo oprócz samych siebie. Nie porusza ich podekscytowany tłum, wolni są od chęci przypodobania się i wywierania wrażenia. Nie widać u nich zaangażowania i emocji, które zżerają tylu innych ludzi. Ten niedostatek uczuć i intymności wynagradza im jasność widzenia. Jako antropolodzy, przyrodnicy, matematycy, fizycy, filmowcy, pisarze czy poeci zdolni są odkryć i zarejestrować te strony naszej egzystencji, na które tak często czynią nas ślepymi namiętności.

Sześć cech charakterystycznych

Oto sześć cech kluczowych dla rozpoznania typu Samotniczego. Osoba z silną tendencją Samotniczą będzie wykazywać więcej z wymienionych niżej zachowań i z większą intensywnością niż osoba, w której osobowości ten aspekt jest słabiej zaznaczony.

1. *Na uboczu*. Ludzie z Samotniczym typem osobowości mają niewielkie potrzeby towarzyskie i najlepiej czują się w samotności.
2. *Niezależność*. Są samowystarczalni i nie potrzebują związków z innymi, by cieszyć się swymi przeżyciami i dawać sobie radę w życiu.
3. *Zimna krew*. Są zrównoważeni, spokojni, beznamiętni, niewzruszeni, wolni od sentymentów.

4. *Stoicyzm*. Wydają się równie obojętni na ból i na przyjemność.

5. *Powściągliwość seksualna*. Nie rządzą nimi namiętności erotyczne. Choć umieją cieszyć się seksem, nie cierpią z powodu jego braku.

6. *Realizm*. Nie działają na nich ani pochwały, ani krytyka. Potrafią samodzielnie oceniać swe postępowanie.

Sześć sfer typu Samotniczego

Klucz do typu Samotniczego stanowią sfery Ja oraz emocji. Na osoby umiarkowanie Samotnicze z mieszanym wzorem osobowości jedna z tych dwóch sfer może wywierać większy wpływ. Osobowość czysto Samotnicza kształtuje się pod połączonym wpływem obu sfer.

Ja: wewnętrzna świętość

Samotnicy są samowystarczalni. Sami dla siebie są najwierniejszymi, najbardziej zaufanymi towarzyszami i sami zaspokajają wszystkie swoje ważne potrzeby. Nie pragną, by ktoś ich prowadził, podziwiał, dostarczał wsparcia, zabawiał czy też dzielił ich przeżycia. Choć mogą zawierać związki małżeńskie czy w ogóle angażować się w inną osobę, w głębi serca pozostają odizolowani, znajdując zawsze największą przyjemność, pewność i swobodę w odosobnieniu.

Ich pragnienie samotności nie jest reakcją na trudności czy unikiem. Ludzie Wrażliwi na przykład często stronią od innych, ponieważ w towarzystwie po prostu nie potrafią być sobą. Oryginałowie odsuwają się od społeczności, ponieważ nie umieją dostosować się do obowiązujących w niej reguł zachowania. Natomiast Pustelnik po prostu woli swoje własne towarzystwo. Lubi

być sam. Nie potrzebuje ludzi, by potwierdzali jego samoocenę lub bronili go przed nudą. Nie doskwiera mu samotność.

Wirginia J. nie pojmuje, dlaczego tak wielu ludzi nie potrafi nic robić w pojedynkę. Jej młoda znajoma Sally N. zaprasza ją do teatru, lecz Wirginia już tę sztukę widziała. Sally jest zmartwiona, dzwoniła już do prawie wszystkich znajomych i wciąż nie może znaleźć towarzystwa.

– Dlaczego nie pójdziesz sama? – pyta Wirginia.

– Gdybym poszła sama – odpowiada Sally – nie miałabym żadnej przyjemności.

Wirginia sądzi, że Sally jest po prostu śmieszna. Dlaczego ktoś musi jej pomagać w doznawaniu jej własnej przyjemności? Jeśli pragnie dzielić się przeżyciami, to dlaczego nie zadzwoni do kogoś później i nie opowie o sztuce? Sally poddaje się.

– Wirginia – mówi – ty po prostu tego nie czujesz.

Emocje: bez namiętności

W osobowości Wirginii silnie dominuje aspekt Samotniczy. Nigdy nie rozumiała ludzi, którzy zawsze muszą mieć innych wokół siebie. Dramatyczno-Wrażliwą, liczącą dwadzieścia dwa lata Sally poznała w Wietnamie. Były razem na wycieczce uniwersyteckiej. Sally, studentka ostatniego roku wydziału teatralnego, dołączyła do wycieczki, ponieważ chciała poznać tę część świata, a nie miała ochoty podróżować w pojedynkę. Pięćdziesięciotrzyletnia Virginia, profesor botaniki, zapisała się na wycieczkę tylko dlatego, że nie miała czasu samodzielnie organizować sobie podróży do tych wszystkich miejsc w południowo-wschodniej Azji, które figurowały w planie wycieczki, choć tak by wolała. W trakcie wycieczki trzymała się na uboczu. Po przybyciu na miejsce zazwyczaj odchodziła od grupy i zwiedzała wszystko na własną rękę, podczas gdy inni gromadzili się wokół przewodnika. Jeśli w czasie posiłku znalazła się

przy stole z grupą, zachowywała się przyjaźnie i była rozmowna, równie dobrze jednak mogła jadać sama.

Sally często odprowadzała starszą kobietę i zaczęła jej towarzyszyć podczas zwiedzania. Była zafascynowana Wirginią, która tak dużo wiedziała i nawet w pozornie nieciekawym miejscu potrafiła dostrzec interesujące szczegóły, których gadatliwa, uczuciowa Sally nigdy by nie zauważyła.

– Jak tu cudownie! – wykrzyknęła raz Sally, kiedy dotarły do pewnej malowniczej wioski. Wirginia w odpowiedzi zwróciła młodej towarzyszce uwagę na nędzę mieszkańców, zrujnowane chaty i obszarpane ubrania dzieci. Tym razem Sally zirytowały suche obserwacje Wirginii.

– Zawsze musisz wszystko zadołować – powiedziała, śmiejąc się bez przekonania. – Czy nie masz w sobie ani krzty romantyzmu?

Wirginia spojrzała na nią ze zdumieniem – trochę tak, jak Spock, jeden z bohaterów serialu Star Trek, w połowie człowiek, w połowie mieszkaniec planety Vulcan, spojrzał na doktora McCoy, kiedy ten krytykował u niego brak uczuć i sentymentów. Nieziemski pierwszy oficer statku „Enterprise", jak wszyscy Wulkańczycy, składa się wyłącznie z rozumu, nie ma w nim nic z serca – lub prawie nic, bo miał przecież jednego rodzica z Ziemi (android Data z następnego pokolenia Star Treku nie musi się zmagać nawet z tą odrobiną ludzkich uczuć). Spock jest znakomitym uczonym i doskonałym obserwatorem. Zawsze można być pewnym, że nie rozproszą go żadne emocje. Wirginia i jej pobratymcy Samotnicy nie są zbyt odlegli od tego pół-Wulkańczyka. Doświadczają uczuć mniej intensywnie niż większość ludzi na tej planecie. Niewiele w nich z serca. Są niewzruszeni niczym Spock. Silnie Samotnicze jednostki, między nimi Virginia, mają niewielką potrzebę intymności, ale Samotnicy bardziej umiarkowani przeżywają nieraz frustrację

z powodu swej niezdolności do nawiązania z drugą osobą głębokiego kontaktu emocjonalnego (więcej o tym w punkcie Związki, s. 292).

Samotnik nie musi jednak być nieszczęśliwy, chyba że żąda się od niego więcej, niż jest w stanie dać. Niestety, ludzie z reguły naciskają go, by się odsłonił i ujawnił swe uczucia, próbują wydobyć je z niego, jakby je ukrywał i nie chciał się nimi dzielić (jak to bywa z osobami Sumiennymi). Tymczasem u wielu Samotników, których osobowości nie uzupełnia żaden aspekt bardziej emocjonalny, repertuar uczuć może naprawdę być niewielki. Oni po prostu nie mówią językiem uczuć – co niejednemu z nas trudno pojąć.

Beznamiętny obserwator – i kochanek

Krótko mówiąc, Samotnicy są beznamiętni. W pewnym sensie stanowi to o ich bogactwie. Nie najlepiej u nich z emocjami, za to są obserwatorami i ludźmi czynu. Wolni od namiętnej potrzeby bycia z innymi, która tak często zaślepia nasz umysł, mogą z dystansu przyglądać się zadziwiającym ludzkim poczynaniom. Wolni od sentymentalnych marzeń, potrafią z uderzającą wnikliwością obserwować otaczający ich świat. Utalentowany Samotnik, choć odludek, może stać się wybitnym poetą, uczonym lub intelektualistą.

Wirginia jest doskonałą obserwatorką przyrody, a nawet relacji między ludźmi, ponieważ nie podziela ich uczuć. Nie cierpi z powodu samotności, może więc robić to, co się jej podoba. Potrafi pójść w góry i biwakować samotnie całymi tygodniami. Zabiera ze sobą książki, notesy, aparaty fotograficzne i zapas jedzenia. Dobrze się czuje w ciszy. Przygląda się wszystkiemu wokół, robi notatki, jest jej dobrze.

W czasie jednej z takich solowych wypraw kilka lat temu spotkała Oliviera, który łowiąc ryby w górach, odpoczywał od absorbującej praktyki prawniczej w wielkim mieście. Biwakowali wspólnie przez blisko tydzień, spędzając dzień osobno i wracając do obozu dopiero z zapadnięciem zmierzchu. Samodzielność Wirginii, jej świadoma

niezależność, jej wrażliwość na otoczenie, a także jej wygląd zrobiły na Olivierze silne wrażenie. Wysoka, piękna blondynka, obdarzona silnym, kształtnym ciałem; jej pewne i zdecydowane ruchy zdradzały, że dobrze się czuje we własnej skórze. Często siadywali w milczeniu przy ognisku, Olivier zaś myślał, jak cudownie jest być z kimś, kto potrafi docenić ciszę.

Ostatniego wieczoru przed powrotem do miasta Olivier czule i nieśmiało zaproponował, by spędzili noc razem. Przedtem nawet się nie dotknęli, w jakiś jednak sposób wyczuł, że Wirginia się zgodzi. Tak też się stało. Następnego ranka, w trakcie pakowania Olivier powiedział jej, że muszą się jeszcze zobaczyć. Po tak niezwykłym wspólnym tygodniu i po ostatniej nocy nie mógł już sobie wyobrazić powrotu do normalnego życia bez niej. Powiedział, że jest mu bardzo bliska i że przy niej jest pogodzony z samym sobą. Potrzebuje kogoś takiego jak ona w swoim życiu.

– Ale ja nie potrzebuję innego życia – odrzekła Wirginia, patrząc nań nieporuszona znad potoku, w którym myła czajnik do kawy i patelnię.

– Wiesz przecież, o co mi chodzi – rzekł Olivier. – Czy nie jestem ci bliski po tych wszystkich dniach? Czy nie chciałabyś się ze mną kochać?

Virginia wzruszyła ramionami. Powiedziała, że miło go było spotkać i biwakować razem, ale w ogóle to żyje samotnie.

– Ale teraz nie musisz już być sama. Ja byłem samotny od czasu rozwodu, ale nie chcę, żeby tak było zawsze – nalegał Olivier zakładając, że ona jest taka sama jak on.

Wirginia zaproponowała, by do niej kiedyś zadzwonił. Zjedzą razem kolację albo pójdą do kina. W tej chwili czuje się niezręcznie.

Olivier wrócił do domu przekonany, że Virginia jest lesbijką. Tylko tak potrafił sobie wytłumaczyć odrzucenie, które go spotkało.

Wirginia nie jest lesbijką, po prostu seks, jak w przypadku wielu Samotników dowolnej orientacji seksualnej, nie jest znaczącą siłą w jej życiu. Choć doświadcza przyjemności erotycznej, potrafi się bez niej obejść. Nie potrzebuje i nie pragnie trwałego związku erotycznego.

Przede wszystkim zaś nie potrzebuje, jak Olivier, trwałej bliskości i intymności. Spotykała się także z innymi mężczyznami, nigdy jednak nie pragnęła przekształcić tych kontaktów w stałe związki. Kiedy miała dwadzieścia parę lat, wyszła za mąż za swojego nauczyciela angielskiego. Małżeństwo przetrwało trzy miesiące. Wirginia nie była w stanie znieść wymagań męża, które pojawiły się po ślubie. Wcześniej akceptował ją i adorował, jak Olivier podczas ich wspólnego tygodnia w górach – nie domagał się od niej większej wrażliwości i zaangażowania. Choć było jej przykro, że nie pozwolił jej być sobą i że małżeństwo się rozpadło, poczuła ulgę, odkryła bowiem coś istotnego o samej sobie. Odtąd nie próbowała już żyć z nikim, o małżeństwie nawet nie wspominając.

Wirginia jest zadowolona, że wybrała inną drogę niż większość ludzi. Czasami po takich doświadczeniach, jak spotkanie z Olivierem, z którym spędziła tydzień na swój sposób, zdarza się jej żałować, że nie znalazł się mężczyzna, który zaakceptowałby ją na dłużej. Ale smutek, jak to u Samotników, szybko przemija. Wirginia pakuje karimatę i rusza w jeszcze wyższe góry.

Samokontrola: za wiele dobrego?

Nie skusisz Samotnika, by pofolgował swym cielesnym apetytom. Impulsy, popędy i rozkosze ciała podlegają spontanicznym emocjom – a nie jest to mocna strona tego typu osobowości. Sama istota Samotnika broni się przed nadmiarem ludzkich pasji, chyba że w jego osobowości występuje przeciwwaga w postaci typu bardziej impulsywnego bądź hedonistycznego (np. Dramatycznego albo

Wygodnego) albo eksperymentuje on z uzależniającymi środkami podnoszącymi nastrój, by ułatwić sobie nawiązywanie kontaktów lub pogłębić przeżycia.

Samotnik może także odkryć w sobie stoicką pogardę zarówno wobec bólu, jak i wobec namiętności. Wirginia wydaje się mieć pod tym względem szczególny talent. Więcej niż trzydzieści lat temu, kiedy była jeszcze studentką, upadła niefortunnie na skały. Całymi miesiącami po wypadku ból w plecach był tak przemożny, że ledwo mogła się obrócić czy poruszyć. Lekarze radzili jej porzucić nadzieję na aktywne życie. Nigdy! – protestowała. Postanowiła ruszyć się i walczyć pomimo potwornego cierpienia. Wbrew zaleceniom lekarzy zaczęła wstawać i chodzić. Nauczyła się siłą woli ignorować ataki bólu. W końcu bóle osłabły, a po jakimś czasie zupełnie ustały. W ciągu dwóch miesięcy od chwili, gdy postanowiła wziąć sprawę we własne ręce, Wirginia powróciła do studiów.

Dla niektórych ludzi z Samotniczym rysem w osobowości superwydajna samokontrola emocjonalna ma jednak gorszą stronę. Badania z 1987 r., w których zestawiono psychologiczne oraz medyczne dane o lekarzach płci męskiej, którzy w latach 1948–64 studiowali na wydziale medycznym Uniwersytetu Johna Hopkinsa, wykazały, że ci, którzy w czasie studiów byli zarazem samotni i mało emocjonalni, mieli w przyszłości największe szanse zachorować na raka. Natomiast osobnicy uczuciowi, pełni niepokoju i łatwo wpadający w przygnębienie okazali się najmniej narażeni na nowotwór[89]. Choć te wyniki nie dowodzą, że Samotniczy typ osobowości koreluje ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na raka, mogą jednak jednak sugerować, że świadomość własnych uczuć, zwłaszcza tych negatywnych, i ich uzewnętrznianie są na dłuższą metę korzystne. Mogą w tym pomóc ćwiczenia 2 i 3, s. 298.

Związki: bądź sobie lub nie

Przy braku w osobowości typów odmiennie ukierunkowanych, równoważących tendencję Samotniczą, Samotnik będzie mniej lub bardziej obojętny na uczuciowe więzy, które łączą innych ludzi. Skrajni Samotnicy raczej nie łączą się z nikim i nie angażują się w związki, nawet przyjacielskie. Ze swoim znikomym zainteresowaniem ludźmi nie są naturalnie skorzy do kontaktów i nie łakną intymnych zbliżeń.

Nie znaczy to jednak, że Samotnicy czują niechęć do ludzi. Wobec nikogo nie przejawiają wrogości czy agresji. W wielu dziedzinach swej aktywności cenią towarzystwo. Niektórzy z nich – ci z mieszanymi wzorami osobowości – mogą nawet zawierać małżeństwa. W związkach potrzebują jednak wiele czasu dla siebie i zawsze będzie ich oddzielać od partnerów grubsza bądź cieńsza ściana.

Stres!

Nawet umiarkowani Samotnicy z trudem rozpoznają cudze uczucia i słabo reagują na postawy emocjonalne innych. „Ty mnie nie kochasz!" – to stały lament partnera Samotnika. Co zresztą może być prawdą w języku uczuć zrozumiałym dla większości. Im bardziej partner domaga się okazywania głęboko intymnych uczuć, tym większego stresu doznaje Samotnik. W walce z tym stresem wycofuje się w głąb siebie.

Ryszard i jego przyjaciółki

Samotnik z domieszkami odmiennie ukierunkowanych aspektów osobowości może przeżywać swoje związki jako konfliktowe i frustrujące. Z jednej strony odczuwa pociąg do ludzi, z drugiej Samotnicza potrzeba ochrony swej samotności może być tak silna, że uniemożliwi jakikolwiek głębszy związek.

Ryszard F., błyskotliwy chemik, jest tu idealnym przykładem. Posiada mieszany, Samotniczo-Sumienno-Dramatyczny wzór

osobowości. Pomimo swych czterdziestu dwóch lat nigdy się nie ożenił, z nikim też nie żył dłużej. Spotykał się natomiast z ogromną liczbą kobiet, rzadko tylko spędzał czas samotnie. Z każdą kolejną sympatią umawia się z reguły raz, dwa lub trzy razy w tygodniu, spotyka się z nią późnym wieczorem i zostaje u niej na noc – jego mieszkanie nie wchodzi w grę. Taki związek może się ciągnąć przez wiele miesięcy, nie pogłębiając się. Ryszardowi jest z tym wygodnie, ale kobieta zwykle oczekuje zacieśnienia więzi. Zaczyna nalegać, by spędzał z nią więcej czasu, mówił, że ją kocha, mieszkał z nią, bardziej się zaangażował. W tym momencie Ryszard nieodmiennie dochodzi do wniosku, że wolałby być sam u siebie w domu. Kobieta ma poczucie krzywdy, podejrzewa, że Ryszard coś przed nią ukrywa, trzymając ją z rozmysłem na dystans w jakimś sobie wiadomym celu. W istocie jednak Ryszard stara się, jak może.

„Chyba byłoby inaczej, gdybym ją kochał" – zauważył ostatnio, opowiadając przyjacielowi, jak Joanna, jego najnowsza przyjaciółka, wyrzuciła go ze swego mieszkania. Zawsze był głęboko przekonany, że któregoś dnia spotka kobietę, którą pokocha – uczuciem, którego nigdy naprawdę nie doświadczył. Zawsze wierzył, że kiedy spotka tę jedyną, wtedy zrozumie, czym jest miłość. Pobiorą się i będą mieli dzieci – Ryszard zawsze marzył, by mieć rodzinę. Teraz, kiedy przekroczył barierę lat czterdziestu, coraz częściej dociera do niego, że zapewne życie nie da mu już takiej okazji. Czuje się w sytuacji bez wyjścia, od czasu do czasu wpada w przygnębienie na myśl, że może nigdy nie spotka kobiety swego życia.

Z drugiej strony właśnie ma nową sympatię, Sandrę, i przerabia z nią swój zwykły schemat zachowania. Jak zwykle będzie mu z nią dobrze, dopóki ona nie zacznie żądać więcej, niż on potrafi dać. Może tym razem będzie miał szczęście i odkryje, że Sandra chce od niego tyle samo, ile on od niej. Wtedy związek może ciągnąć się

w nieskończoność: kilka godzin razem, dzień, trzy, cztery, a nawet siedem dni w tygodniu.

Gdyby Ryszard naprawdę chciał się zmienić, powinien wziąć pod uwagę psychoterapię. On jednak lubi swoje życie, lubi samego siebie, pogodził się więc z tym, że świat nie jest taki, jak on sobie wymarzył. Z punktu widzenia naszej kultury, która przywiązuje wielką wagę do głębokiego, uczuciowego związku z jedną, wybraną osobą, Ryszard wydaje się niepełnowartościowy i źle przystosowany. Lecz kultura wysyła niejednoznaczne sygnały: małżeństwo jest w porządku, ale być kawalerem to też nic złego. Ryszard mieszka w Nowym Jorku, który obfituje w wolnych mężczyzn i kobiety w najróżniejszym wieku. Ma towarzystwo, kiedy tego chce, ma także liczne hobby i zainteresowania i potrafi sam zapewnić sobie rozrywki lepiej niż większość ludzi. Kupuje sobie bilet do opery albo teatru, wybiera się samotnie na obiad do restauracji i całkowicie go to zadowala. Potrafi znaleźć w takim życiu wiele przyjemności.

Niektórzy ludzie, w których osobowości dominuje typ Samotniczy, decydują się na małżeństwo pod naciskiem rodziny lub dlatego, że myślą, że tak trzeba, a kobiety także z powodów praktycznych. Choć nawiązanie uczuciowej więzi z małżonkiem przychodzi im z trudem, nieraz przywiązują się do swych małżeńskich obowiązków i ról. Jeśli tylko nie oczekuje się od Samotnika uczuciowych fajerwerków albo aktywności towarzyskiej poza rodziną, taki niezbyt sentymentalny i romantyczny, wolny od silnych emocji i seksualnych uniesień związek może okazać się trwały.

Rodzic-Samotnik

Narodziny dziecka to jedno z tych nadzwyczajnych doświadczeń życiowych, które – jak wspomnieliśmy w rozdziale 2 – mogą wyzwolić nieuświadomiony genetyczny potencjał osoby Samotniczej. Zwłaszcza w przypadku matki – kiedy tylko pojawia się więź z dzieckiem, pojawia się też miłość i trwała przemiana. Oczywiście

takiego Samotnika, który nie łączy się z nikim, doświadczenie to raczej ominie. Ponadto wielu Samotników nie jest zainteresowanych posiadaniem dzieci.

Ci, którzy mimo wszystko zostaną rodzicami, odkrywają nieznaną wcześniej drogę do przeżyć emocjonalnych i poczucia wspólnoty. Nie znaczy to, że odrzucą wzór osobowości, który towarzyszył im przez całe życie, i narodzą się na nowo. Nadal będą mieli trudności z nawiązywaniem kontaktu i reagowaniem na niektóre lub większość potrzeb emocjonalnych dziecka. Najlepiej, jeśli drugie z rodziców potrafi uzupełnić te braki. W każdym razie jednostki Samotniczne, z typową dla siebie samodzielnością, są godne zaufania i sprawne w zaspokajaniu przynajmniej pozaemocjonalnych potrzeb swoich rodzin.

Dopasowanie partnera

Dla Samotnika związek oznacza problemy. Nie ma on naturalnej skłonności, by garnąć się do ludzi. Jeżeli Samotniczość jest jednym z aspektów twojej osobowości, to do udanego związku potrzebujesz partnera szczególnie tolerancyjnego i wyrozumiałego, o niewielkich potrzebach emocjonalnych. Osoba Sumienna będzie prawdopodobnie najlepszym wyborem, jeśli zważyć charakterystyczny dla tego typu brak uczuciowości i szacunek dla małżeństwa jako instytucji. Osoby Ofiarne także są wybitnie tolerancyjne i gotowe dawać bez oczekiwania wzajemności. Niektórych ludzi umiarkowanie Pewnych Siebie może pociągać twoja samodzielność i niezależność i mogą być zdolni do tolerowania twojego chłodu. Trzymaj się natomiast z daleka od typów zdominowanych przez emocje, zaborczych uczuciowo i towarzyskich – takich jak Dramatyczny, Zmienny, Awanturniczy, Oddany, Niezwyczajny oraz Wygodny. Osoba Wrażliwa na pozór podobnie jak ty stroni od życia towarzyskiego, potrzebuje jednak partnera, który ułatwi jej, a nie utrudni kontakty z ludźmi. Może cię pociągać ktoś

Czujny, ale raczej nie jesteś dla niego odpowiedną partią, bo Tropiciel lubi mieć partnera w zasięgu wzroku, ty natomiast lubisz chodzić własnymi drogami. Dwoje ludzi umiarkowanie Samotniczych zapewne będzie w stanie wzajemnie szanować swoją prywatność. Trwały, choć nudny, płaski i pozbawiony inspiracji mógłby okazać się związek z osobą Poważną.

Praca: Zosia Samosia

Samotnicy bardzo dobrze sprawdzają się w pracy. Biorą się do roboty ze skupieniem, nie tracą czasu na osobiste telefony i sprawy, nie ulegają nudzie. Są samodzielni, nie potrzebują zachęty i nie przejmują się krytyką. Kluczem do wydajności są jednak u nich warunki pracy. Skrajny Samotnik nie lubi grać w zespole i źle znosi publiczność. Nie znaczy to, że nie potrafi współpracować, lecz może być niezręczny i niecierpliwy w obliczu niezbędnej w większości relacji międzyludzkich równowagi pomiędzy dawaniem i braniem. Nie jest wrażliwy, nie umie być dyplomatą, słabo reaguje na subtelniejsze formy komunikatów. Nie przejmuje się wewnętrznymi układami w firmie. Jako kierownik nie rozumie swoich podwładnych i źle radzi sobie z problemami personalnymi.

Kiedy jednak zostawić go sam na sam z pracą – dotyczy to także zajęć pozazawodowych – poświęca się jej całkowicie i nic go nie rozprasza. Z jednakową beznamiętnością będzie naprawiał samochód, pisał wiersze, roznosił listy, projektował mosty i uczył się do egzaminu. Wspomniana już umiejętność obserwacji i zbierania danych przydaje się mu w wielu przedsięwzięciach. Można go wysłać do pracy daleko od domu – naprawiać platformę naftową na pełnym morzu, obsługiwać odległą latarnię morską, strzec przed pożarem dzikich lasów, prowadzić wykopaliska na pustyni – i nie będzie cierpiał z powodu samotności, nudy czy izolacji. Bywa, że Samotnik wycofuje się z życia społecznego i pracuje twórczo, nie licząc na

uznanie. Osobowość poetki Emilii Dickinson, wielkiej pustelnicy literatury, miała w sobie zapewne wiele z tego typu (obok typu Niezwyczajnego i Wrażliwego). Przed ukończeniem trzydziestego roku życia (żyła w latach 1830 – 1886) wycofała się do swego domu w Amherst w stanie Massachusetts, którego więcej nie opuszczała. Ubierała się wyłącznie na biało. Napisała z górą tysiąc wierszy, z których tylko garstka została opublikowana za jej życia. Mówi się o niej, że „wyczerpał ją uczuciowy kontakt z ludźmi. Taki styl życia, choć pełen ograniczeń, najwyraźniej ją zadowalał, więcej nawet, wydawał się jej niezbędny”[90].

Kariera dla Samotnika

Jeżeli wzór twojej osobowości nie zawiera odmiennie ukierunkowanych aspektów, takich jak Dramatyczny, powinieneś trzymać się z dala od zawodów, w których byłbyś silnie uzależniony od innych ludzi i odpowiedzialny przed nimi. Możesz być wyjątkowo błyskotliwym pracownikiem, ale powodzenie zwiedzie cię na manowce, brak ci bowiem swobody w poruszaniu się w układach społecznych. Nie wahaj się zmienić środowiska. Steruj w kierunku autonomii: pracuj we własnym biurze, laboratorium lub w domu. Niezła może być praca z klientami, którzy nie chcą od ciebie niczego więcej poza wykonaniem zleconej usługi, np. prowadzeniem księgowości. Twojemu typowi odpowiadają także wolne zawody.

Zdolność do koncentracji w samotności i pełna swoboda wewnętrzna to twój trwały kapitał w życiu zawodowym, przydatny w pracy naukowca i badacza, w zawodach technicznych, a także w profesji ochroniarza, gdzie płacą ci za to, byś czuwał i obserwował.

Bądź świadom, że im bardziej zaangażujesz się w swoją karierę, z tym większą liczbą ludzi będziesz miał do czynienia. Niezależny twórca filmowy, Krzysztof J., jeszcze jako dwudziestolatek wyrobił

sobie nazwisko wśród miłośników krótkiego metrażu. Koledzy zaczęli namawiać go, by wziął się za filmy długometrażowe, znaleźli się też chętni do udzielenia mu wsparcia finansowego. Jest więc w sytuacji, o jakiej wielu młodych filmowców może tylko marzyć. Dlaczego więc jest mu z tym tak źle? Przy swoich zdobywających nagrody filmach krótkometrażowych robił wszystko sam – pisał scenariusz, kręcił zdjęcia, montował, a nawet sam wypisywał listę płac. Uwielbia to. Żeby rozwinąć skrzydła, musiałby zaangażować ludzi i ściśle z nimi współpracować. A to właśnie mu nie odpowiada. Wie jednak, że prawdziwy sukces można odnieść tylko w długim metrażu. Krzysztof musi teraz zdecydować, czy chce być „głodnym, ale wesołym" filmowcem-indywidualistą o mało obiecującej przyszłości, czy też potęgą w filmie fabularnym. Czy może w jakiś sposób znaleźć satysfakcję w pracy zespołowej? Nie jest to błaha decyzja – i każdy z was, Samotników, może przed taką stanąć. Pamiętajcie, spełnienie i satysfakcję osiągniecie tylko wtedy, gdy pozostaniecie sobie wierni. To nie znaczy jednak, że wasz typ musi was ograniczać. Kilka wskazówek znajdziecie w punkcie *Wzmocnij swoje atuty* (s. 298).

Rzeczywistość: prywatności, jeśli łaska

Jednostka Samotnicza w pewnym sensie jest zawsze, niczym Spock z filmu *Star Trek*, z dala od swej rodzinnej planety. W idealnym świecie Samotnika mieści się tylko garstka ludzi, którzy zajmują się swoimi sprawami, nie wadząc sobie nawzajem. Rzeczywistość jest jednak okropnie przeludniona, pełna natarczywych obcych, którzy spędzają większą część czasu depcząc innym po piętach. Dlatego też Samotnik robi co może, by stworzyć wokół siebie małą przestrzeń samotności, w której stara się spędzać jak najwięcej czasu.

Jak postępować z Samotnikiem

1. Pozwól mu po prostu być. Błąd najczęściej popełniany w związku z Samotnikiem to presja, by stał się taki jak wszyscy. Tymczasem Samotnik jest taki, jaki jest. Rzeczywistość zapewne mało go wzrusza i nie możesz oczekiwać od niego silnego odzewu, za to jest kompetentny i odpowiedzialny, a jego świat wewnętrzny może być bardzo ciekawy.

2. Nie zakładaj, że Samotnik jest w swej samotności nieszczęśliwy. Dla wielu z nich to właśnie życie wypełnione kontaktami z ludźmi jest istnym piekłem. Mogą ci nawet współczuć z powodu twoich potrzeb emocjonalnych i towarzyskich.

3. Nie zakładaj, że twój Samotnik czuje się z tobą źle, skoro wiele czasu spędza bez ciebie albo milczy w twojej obecności, zamiast porozmawiać. Będzie mu z tobą dobrze, jeżeli nie będziesz próbować zanadto go wciągać w swoje sprawy, wypełniając każdy moment ciszy pogawędką i dusząc go nadmiarem intymności.

4. Szukaj u niego przejawów zainteresowania odbiegających od standardowego „pragnę – potrzebuję – kocham". Zważywszy, że Samotnik świetnie sobie radzi bez ludzi, sam fakt, że jest z tobą, wiele mówi o jego przywiązaniu.

5. Daj mu dużo czasu na samotność. Kto ma choćby niewielką domieszkę typu Samotniczego, ten czuje się zdrowy, sprawny i przystosowany tylko wtedy, gdy dysponuje czasem dla siebie. Spróbuj nie traktować wrogo tych jego prywatnych chwil. Jeśli jednak stoją w zbyt silnej sprzeczności z twymi własnymi potrzebami towarzyskimi i emocjonalnymi, badź uczciwy wobec siebie i przyznaj, że związek ten po prostu wam nie wychodzi.

6. Wymyśl sobie jakieś hobby albo inne zajęcie na czas, kiedy twój Samotnik zajmuje się sobą.

7. Kiedy ty i twój mało uczuciowy Samotnik macie wspólny problem, nie odwołuj się do jego emocji, lecz do rozsądku. Samotnicy zwykle miewają głowę na karku – wykorzystaj to.

Typ Samotniczy: wzmocnij swoje atuty

Nikt jak ty nie potrafi cieszyć się samotnością i zabawiać się w pojedynkę. Może jednak chcesz poprawić swoje relacje z innymi ludźmi, choćby po to, by łatwiej sobie radzić w swoim własnym biznesie. Najpierw musisz zebrać dane o innych ludziach, a potem nauczyć się ich języka.

Na początek wróć do ćwiczenia 4 dla typu Pewnego Siebie: kim jest ta osoba? (s. 108).

Ćwiczenie 1. Obserwuj ludzkie emocje. Przyglądaj się, jak inni wyrażają swoje uczucia w kontakcie z tobą i ze sobą nawzajem. Na początek szukaj emocji najbardziej oczywistych, jak radość czy rozpacz. Kiedy już nauczysz się je rozpoznawać, zwróć się ku bardziej subtelnym i delikatnym formom ekspresji uczuć. Pamiętaj, że uczucia są bardzo ważne dla większości ludzi i że bardzo łatwo ich zranić.

Ćwiczenie 2. Poszukaj uczuć w sobie. Sam na sam z sobą, stań naprzeciw lustra albo siądź z kawałkiem papieru i ołówkiem w ręku i staraj się uchwycić to, co czujesz w danej chwili. Jeśli akurat nie czujesz nic, pomyśl o tym, co czułeś ostatnim razem, kiedy miałeś z kimś kłopoty. Na przykład, kiedy twój partner domagał się, żebyś spędzał z nim więcej czasu, albo kiedy pokłóciłeś się z kolegą z pracy – czy byłeś wtedy sfrustrowany? wściekły? smutny? zraniony? niezrozumiany? zdenerwowany?

Ćwiczenie 3. A teraz uzewnętrznij to uczucie. Jeśli trzeba, odegraj to. Jeśli sądzisz, że jesteś albo byłeś wściekły, pozwól sobie na ryk wściekłości. Smutny? Udawaj, że płaczesz.

Ćwiczenie 4. Ćwicz cierpliwość. Zamiast wycofywać się przed presją otoczenia, postaraj się znosić jakiś czas ten dyskomfort. Jeśli jesteś w mieście, a chciałbyś uciec na wieś, zostań jeszcze jeden dzień. Jeśli jesteś w towarzystwie, a wolałbyś być sam, odczekaj jeszcze godzinę. Jeżeli jesteś na zebraniu i pilno ci do tego, by wyjść i wrócić do swojej pracy, poczekaj do przerwy. Odrobinę stoicyzmu. Powiedz sobie: „Potrafię to znieść". W tym ćwiczeniu nie chodzi o to, byś się zmuszał do robienia rzeczy, na które nie masz ochoty, lecz byś stał się bardziej elastyczny i dysponował większą swobodą wyboru. Jeśli wynikające z tego zwiększone zaangażowanie w związki z ludźmi budzi w tobie niepokój, skorzystaj z ćwiczeń na jego opanowanie dla typu Wrażliwego (s. 203–204).

Ćwiczenie 5. Staraj się wynegocjować takie układy z innymi ludźmi, które pozwolą ci funkcjonować na własny sposób bez zaprzepaszczania możliwości współpracy. Na przykład uzgodnij ze współmałżonkiem, że każdą sobotę masz dla siebie, a niedziela jest dla rodziny. Spróbuj powiedzieć swojemu szefowi, że dyskusje na zebraniach nie są twoim żywiołem i że jeśli cię od nich zwolni, to możesz wziąć na siebie jakąś dodatkową pracę. Kupił, nie kupił, potargować warto.

Ćwiczenie 6. Mów, co myślisz. Nie oczekuj, że inni ludzie zrozumieją cię bez słów, ani że ty zrozumiesz ich. Z twojego Samotniczego zachowania ktoś może wywnioskować, że ci na nim nie zależy albo że uchylasz się od współpracy. Powiedz mu wprost, że twoja potrzeba samotności nie ma z tym nic wspólnego. Jeśli posprzeczasz się z kolegami w pracy, przyznaj szczerze, że przywykłeś wszystko robić po swojemu. Jeśli inni nie są tak otwarci,

lecz wysyłają jakieś sygnały emocjonalne, poproś, by wyjaśnili, o co im chodzi.

Ćwiczenie 7. Naucz się mówić rzeczy, które innym sprawiają przyjemność. Nawet jeśli sam nie jesteś wrażliwy na komplementy i pochwały, to wiedz, że wielu ludzi pragnie je słyszeć. Pochwal ugotowany przez drugą osobę obiad, nawet jeżeli nie przywykłeś do wyrażania uznania w taki sposób. Powiedz swojemu partnerowi, że ci na nim zależy. Jeżeli odrobiłeś już pierwsze dwa ćwiczenia (ćwiczenie 4 dla typu Pewnego Siebie oraz ćwiczenie 1 z bieżącego rozdziału), to będziesz wiedział, co powiedzieć.

Ćwiczenie 8. Zdejm sobie klapki z oczu. Jeśli raz za razem rezygnujesz z zaangażowania, ponieważ wciąż zdaje ci się, że to nie jest ta jedyna właściwa osoba, musisz sobie uświadomić, że najprawdopodobniej to twoja Samotnicza osobowość nie pozwala ci z nikim znaleźć szczęścia. Pomyśl o tym, jak bardzo trzymasz się na dystans wobec innych ludzi.

Ćwiczenie 9. Skocz na głęboką wodę: podziel się z kimś jakąś swoją głęboko osobistą sprawą.

Schizoidalne zaburzenie osobowości

Osoba schizoidalna nie ma z ludźmi kontaktu emocjonalnego, a często także fizycznego. Bez radości, bez żalu, ostrożnie buduje swe życie tak, by uchronić się przed jakąkolwiek ludzką intymnością.

Kryteria diagnostyczne

DSM-IV opisuje schizoidalne zaburzenie osobowości jako[91]:

A. Dominujący we wszystkich sferach życia wzór obojętności na związki społeczne oraz zawężenia zakresu doświadczeń emocjonalnych w kontaktach międzyludzkich, który zaczyna ujawniać się w okresie wczesnej dorosłości i jest obecny w wielu kontekstach, spełniających przynajmniej cztery z podanych niżej kryteriów:

1. Osoba dotknięta tym zaburzeniem nie pragnie bliskich związków, nawet rodzinnych, i nie czerpie z nich przyjemności.
2. Prawie zawsze wybiera zajęcia w samotności.
3. Wykazuje co najwyżej niewielkie zainteresowanie stosunkami seksualnymi.
4. Czerpie przyjemność z niewielu rodzajów aktywności albo wcale.
5. Nie ma przyjaciół ani powierników poza członkami najbliższej rodziny.
6. Jest obojętna na pochwały i krytykę.
7. Przejawia chłód i dystans emocjonalny lub zredukowaną uczuciowość.

B. Objawy te nie występują wyłącznie w związku ze schizofrenią, zaburzeniem nastroju z cechami psychozy, innym zaburzeniem psychotycznym ani ogólnym zaburzeniem rozwojowym i nie są bezpośrednim skutkiem ogólnego stanu zdrowia.

Warowna twierdza

Ludzie ze schizoidalnym zaburzeniem osobowości sprawiają wrażenie nieprzeniknionych. Skrywają się w „warownej twierdzy”, w głębi samych siebie, daleko od innych. Nie są antyspołeczni, lecz aspołeczni – nie chcą mieć z nami nic wspólnego. Nawet ci umiarkowanie schizoidalni, na pozór dosyć towarzyscy, okazują się bierni, puści emocjonalnie, niewrażliwi i obojętni, gdy poznać ich bliżej. Niektórzy z nich ciążą do kultów religijnych, w których relacje między wiernymi są ściśle uporządkowane, co pozwala im zachować

iluzję związków z ludźmi, a zarazem unikać bliskości. Inni, bardziej oddaleni od rzeczywistości, potrafią spędzić całe dorosłe życie w jednym pokoju, w samotności, bez kontaktów z przyjaciółmi ani nawet z rodziną. Każego dnia idą do pracy, w której bywają bardzo wydajni, jeśli mogą pracować w izolacji, potem wracają do domu, nie dzielą z nikim ciepłych doznań, chyba że z psem lub kotem. Ich domem bywa niekiedy ulica. Badania nad zaburzeniami osobowości u bezdomnych w Baltimore wykazały zdecydowaną dominację zaburzeń schizoidalnych i paranoidalnych[92].

Ludzie schizoidalni nie są pozbawieni życia wewnętrznego. Wewnątrz „warownej twierdzy", gdzie żadna obca osoba nie ma wstępu, mogą kwitnąć bogate zainteresowania i fantazje, nie ma jednak prawie żadnych uczuć. I od wewnątrz, i na zewnątrz takie osoby są nieporuszone emocjonalnie – żadnych wzruszeń, żadnych lęków, ani szczęścia, ani zgryzoty, ani złości, ani radości.

Pomocy!

Ludzie cierpiący na schizoidalne zaburzenie osobowości rzadko szukają pomocy. Twierdzą, że są jako tako zadowoleni ze swego życia, które my określilibyśmy jako niezwykle ubogie. Często przyprowadzają ich do terapeuty krewni. Tylko wtedy, gdy nie są w stanie uciec od nacisków i żądań w domu lub w pracy, doznają bardziej dokuczliwych zaburzeń, w rodzaju stanów lękowych, a nawet krótkich epizodów psychotycznych. Bywa też, że izolacja wywołuje u nich depersonalizację – poczucie własnej nicości, pustki i nierzeczywistości.

Dla kogoś, kto pragnie pozostać oddzielony od innych, psychoterapia może oczywiście okazać się przerażającym doświadczeniem. Część osób z zaburzeniem schizoidalnym będzie jednak miała przeczucie możliwości lepszego życia i zgodzi się

przyjąć empatycznego psychoterapeutę za swego przewodnika. Wielu przygniata również świadomość ich społecznego niedopasowania. Relacja z terapeutą może być dla osoby schizoidalnej – tak samo jak w przypadku jednostek schizotypalnych – pierwszym znaczącym doświadczeniem więzi. Celem terapii jest poprawa samopoczucia i wzrost ufności pacjenta, a nie interwencja w sferę jego prywatności i skłonienie go do zacieśnienia związków z ludźmi. Terapia często ma charakter wspierający i praktyczny. Terapeuta będzie więc zachęcał pacjenta, by zaczął uczestniczyć w życiu społecznym, choćby jako kibic sportowy. Gdy pacjent zwiększy swą odporność na tego rodzaju zajęcia, może próbować nasilić swe kontakty z ludźmi, na przykład wstępując do klubu komputerowego czy filatelistycznego. Terapeuta musi pomóc schizoidalnemu pacjentowi w rozwijaniu umiejętności współżycia, gdyż podobnie jak jednostki schizotypalne nie jest on dostrojony do reguł obowiązujących w społeczeństwie.

Niektórym ludziom z tym zaburzeniem może bardzo pomóc terapia grupowa, w trakcie której uświadamiają sobie, że istnieje wiele osób z takimi samymi bądź podobnymi problemami, i zdobywają umiejętności towarzyskie, których im brak.

Zakres występowania, predyspozycje, grupy ryzyka

Nie wiadomo, jak powszechne jest schizoidalne zaburzenie osobowości w całości populacji. W poradniach zdrowia psychicznego odnotowuje się je rzadziej niż jakiekolwiek inne. Nieco częściej jest diagnozowane u mężczyzn, u których też bywa, jak się zdaje, bardziej destrukcyjne niż u kobiet. Nie jest jasne, czy należy je zakwalifikować, wraz z zaburzeniem schizotypalnym i paranoidalnym, do tak zwanego schizofrenicznego spektrum skłonności wrodzonych (patrz s. 284–285). Są pewne przesłanki, że występuje częściej u krewnych ludzi cierpiących na schizofrenię lub schizotypalne

zaburzenie osobowości niż w ogólnej populacji. Możliwe więc, że niektóre jednostki schizoidalne rodzą się pozbawione „aparatu emocjonalnego", niezbędnego do nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi. Część osób z zaburzeniem schizoidalnym rozwija w późniejszym wieku nerwicę urojeniową lub schizofrenię. Niektórzy na ciężki stres reagują krótkotrwałym epizodem psychotycznym.

Dziecko z wrodzonym temperamentem introwertycznym może być z natury predysponowane do rozwinięcia tego typu zaburzenia, zwłaszcza jeśli we wczesnym dzieciństwie doświadczyło ze strony rodziców chłodu, niewrażliwości i niechęci do swych naturalnych skłonności. Niektórzy zwolennicy teorii psychodynamicznej sądzą, że jednostki z zaburzeniem schizoidalnym pozostają w oddzieleniu od ludzi, ponieważ bardzo wcześnie utraciły nadzieję na spełnienie w relacjach z innymi. Przystosowały się do niezadowalającego środowiska zgodnie ze swym wrodzonym typem temperamentu, zwracając się do własnego wnętrza i trzymając się z dala od więzi społecznych. Ludzie, którzy na to zaburzenie cierpią, nie ufają nikomu. Żeby uniknąć zranienia, odcinają się od własnych uczuć i niepokojów. Niestety, przy okazji unikają uczuć przyjemnych.

Schizoidalne zaburzenie osobowości często występuje w układach mieszanych z zaburzeniami: schizotypalnym, paranoidalnym oraz ucieczkowym.

Jak postępować z osobą schizoidalną

Każdy, kto potrafi dotrzeć do człowieka schizoidalnego w sposób tolerancyjny, przyjazny, z szacunkiem i bez natarczywości, czy to będzie ksiądz, kolega czy członek rodziny, może pozytywnie wpłynąć na jakość jego życia. Nie zrażaj się jego pozorną obojętnością wobec ciebie i twoich uczuć i nie narzucaj mu się ze swoją obecnością. Okaż przyjaźń i zainteresowanie, zachowaj pełen szacunku dystans.

Przydatne będą tu także niektóre wcześniejsze wskazówki, odnoszące się do typu Samotniczego.

89 J.W. Shaffer i in., Clustering of Personality Traits in Youth and the Subsequent Development of Cancer among Physicians, „Journal of Behavioral Medicine" 1987, nr 10, ss. 441–447.

90 W.H. Harris, J.S. Levey (red.), *The New Columbia Encyclopedia*, New York, Columbia University Press, 1975, s. 760.

91 DSM-IV, s. 641.

92 G. Nestadt, W.R. Breakey i in., Personality Disorder in Baltimore's Homeless, komunikat na zjeździe Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, Montreal, maj 1988.

Rozdział 14

Typ Zmienny Emocjonalnie

„Ogień i Lód”

Dla ludzi z osobowością typu Zmiennego Emocjonalnie[93] życie to szalona jazda kolejką górską z wesołego miasteczka, do której koniecznie chcieliby zabrać wszystkich. Każdy ich oddech jest przesycony intensywnością uczuć, na szczycie czy w dolinie. Ludzie Zmienni łakną przeżyć, rzucają się więc w nową miłość lub nowy styl życia na oślep, bez oglądania się wstecz. Żaden inny typ, nawet Dramatyczny, nie jest tak żarliwy w swoim pragnieniu, by stanowić jedno z życiem i ludźmi. I żaden też nie potrafi tak dobrze znosić zmiennej pogody uczuciowej, którą niesie ten gorączkowy sposób życia.

Siedem cech charakterystycznych

Oto siedem cech kluczowych dla rozpoznania typu Zmiennego. Osoba z silnym aspektem Zmiennym będzie wykazywać więcej z niżej wymienionych zachowań i z większą intensywnością niż osoba, w której osobowości aspekt ten jest mniej widoczny.

1. *Romantyczne przywiązanie*. Ludzie Zmienni muszą zawsze być głęboko zaangażowani w romantyczny związek.

2. *Intensywność*. W każdym związku są namiętni i skoncentrowani. Między nimi a innymi ludźmi nie ma spraw błahych, niczego nie traktują lekko.

3. *Serce na wierzchu*. Okazują swoje emocje. Są wrażliwi i uczuciowi. Wkładają serce we wszystko, co robią.

4. *Bez cugli*. Są niepohamowani, spontaniczni, kochają dobrą zabawę i nie boją się ryzyka.

5. *Aktywność*. Energia to cecha charakterystyczna typu Zmiennego. Tacy ludzie są żywotni, twórczy, wiecznie zajęci, pełni inicjatywy i potrafią pociągnąć za sobą innych.

6. *Otwarty umysł*. Są ciekawi świata i mają bogatą wyobraźnię. Lubią próbować nowych ról, wchodzić w odmienne kultury i systemy wartości, podążać nowymi ścieżkami.

7. *Inna świadomość*. Mają dar dystansowania się od rzeczywistości, kiedy staje się zbyt twarda i bolesna.

Sześć sfer typu Zmiennego Emocjonalnie

Weź sferę związków, dodaj sfery emocji i samokontroli, a otrzymasz receptę na ten burzliwy typ osobowości.

Związki: posiadać i być posiadanym

Urszula T. poznała Adama M., krytyka muzycznego, na przyjęciu po recitalu wiolonczelowym jej sławnego brata. Po rozmowie nie trwającej dłużej niż dziesięć minut Adam, typ zdecydowanie Zmienno-Dramatyczny, powiedział jej, że są sobie przeznaczeni. „Zakocham się w tobie” – obwieścił wysoki, ubrany w elegancki smoking, dobrze wychowany dżentelmen w średnim wieku. Trzydziestojednoletnia Urszula, nauczycielka muzyki od czasu do

czasu dająca koncerty, poczuła, że się rumieni. Ten elegancki mężczyzna był wprost nieodparty. Kiedy indziej wymówiłaby się grzecznie i po prostu odeszła. Ale wydawał się tak szczery, a jego oczy zdawały się przenikać wprost do jej duszy. Wbrew swym zwyczajom powściągliwa zwykle kobieta wzięła jego słowa za dobrą monetę i dała mu swój numer telefonu.

Nie zważając na to, że jego recenzja występu brata Urszuli była bardzo ostra, Adam zadzwonił do niej następnego dnia. Musi być dziś wieczorem w operze – czy nie zaszczyciłaby go swoją obecnością? Urszula miała wprawdzie inne plany, ale uległa jego namowom. Ta trzeźwa kobieta, która dotąd nie była zamężna i nie przeżyła nawet żadnego poważniejszego związku, pierwszy raz doświadczyła takiej atencji. W obliczu emocjonalnej intensywności Adama nie mogła się zdobyć na ostrożność, rozwagę i opanowanie.

„Jesteśmy sobie przeznaczeni" – powtórzył Adam i choć głos wewnętrzny ostrzegał Urszulę: „Wolniej!", rzuciła się w ramiona tego romantycznego, pięknego i kapryśnego mężczyzny. „Jesteś moim światem" – mawiał jej. Nawet kiedy ich romans dobiegł końca i namiętności Adama wygasły, nawet wiele lat po jego śmierci Urszula nie miała wątpliwości, że jak długo byli razem, naprawdę była całym jego światem.

To zapisane w gwiazdach

Ludzie Zmienni jak Adam nigdy nie pozwalają sobie na niedbałość wobec osoby, na której im zależy. Jak Adam wobec Urszuli, doznają jakby nagłego, magnetycznego przyciągania i odbierają to jako wyrok losu. Związek staje się centrum ich życia, istotą egzystencji, oddają się mu z intensywnością nie spotykaną u żadnego z innych typów osobowości. Romans lub przyjaźń z osobą Zmienną to niezapomniane przeżycie. Ustawia swych kochanków, przyjaciół, a nawet kolegów na piedestale. Oddaje cześć ich doskonałości. Dziękuje niebiosom za to, że zesłały jej tych ludzi. Nie potrafi spędzić

dnia bez wybranej osoby, dzwoni nawet po kilka razy dziennie. Musi wiedzieć o niej wszystko: co myśli, co robi, co czuje. Musi się nią wypełnić. Jeśli napotka opór, niebo zasnuwa się chmurami. Jak zobaczymy później, taki człowiek czuje się wtedy zraniony i wstępuje weń gniew.

Urszula zbliżyła się do Adama bardziej niż do kogokolwiek wcześniej. „Oddychaliśmy jednym powietrzem" – mówi o wczesnym okresie ich znajomości z nieśmiałym zażenowaniem. Zabierał ją ze sobą wszędzie – na każdy koncert, na każdą kolację, w odwiedziny do przyjaciół, na zakupy do sklepu spożywczego. Wprowadził ją w ogromny krąg swoich znajomych i zadbał, by przyjęto ją z otwartymi ramionami. Chciał chodzić na jej lekcje muzyki, domagał się, by grała mu na skrzypcach, podsuwał jej nowe utwory, nalegał, by występowała na urządzanym przez niego co tydzień salonie muzycznym, w sypialni zaś wprowadził ją w świat nie znanych jej dotąd zmysłowych rozkoszy.

Brat Urszuli tego nie pochwalał. Uważał, że Adam jest pretensjonalny i arogancki, a poza tym jest marnym krytykiem muzycznym. Zdaniem sławnego wiolonczelisty w recenzjach Adama osobiste sympatie i antypatie brały górę nad oceną jakości wykonania. To prawda, że Adam bywał tak zafascynowany wykonawcą, że nie dostrzegał w jego grze żadnych usterek, podczas gdy publiczność oraz inni krytycy wychwytywali nieczyste tony, braki w technice czy nieciekawą interpretację. I na odwrót, kiedy poczuł do artysty niechęć – jak to się zapewne stało z bratem Urszuli – nie zostawiał na nim suchej nitki, choć inni oceniali występ jako dobry, a nawet doskonały. Adam nie cieszył się wielkim autorytetem jako krytyk muzyczny i nie zaprzątał sobie głowy praktycznymi detalami, ale mimo to miał szeroką publiczność, która ceniła jego opinie na temat muzyki i jej wykonawców. W programie radiowym, który

prowadził przez blisko dziesięć lat, dał się poznać jako elokwentny erudyta, kontrowersyjny, lecz nieodmiennie interesujący.

Oddać się bez reszty

Każdy z setek ludzi obecnych na pogrzebie Adama zgodziłby się, że bywało z nim trudno. Kiedy jednak dopadł kogoś i wciągnął siłą w swoje życie, jego miłość odmieniała tę osobę na zawsze. Pomimo zmiennych humorów, nierealistycznych wymagań i łatwości, z jaką rozczarowywał się do ludzi, pozostawił żywe wspomnienia w wielu sercach na całym świecie. Jeden ze znanych europejskich dyrygentów stwierdził w mowie pogrzebowej, że jedną z najpiękniejszych cech Adama była umiejętność zachęcania do pracy i wspierania młodych, utalentowanych muzyków. Wielu z nich, robiących obecnie kariery w muzyce klasycznej, a także popularnej, swoje sukcesy zawdzięcza Adamowi, który rozbudził ich ambicje, polecił renomowanym nauczycielom i pisał na ich temat przychylne recenzje.

Dla ludzi, na których mu zależało, Adam zrobiłby wszystko. Miał też Pewną Siebie stronę osobowości. Postrzegał siebie i „swoich ludzi" jako coś szczególnego, innego i lepszego – bynajmniej nie z uwagi na przynależność grupową, majątek czy wykształcenie. Na swój Zmienny sposób Adam był otwarty na wszystkich. Jeśli miał pewność, że pragnie jakiejś osoby, robił co w jego mocy, by ją do siebie przyciągnąć. Wobec tych, którzy odrzucili jego przyjaźń, potrafił być ostro krytyczny i nieprzejednany. Walczył do ostatniej kropli krwi o tych, którzy zaczynali mu się wymykać.

W miesiąc po burzliwym zakończeniu ich trwającego rok romansu Urszula schroniła się w swoim domku letnim w górach, dwieście pięćdziesiąt mil od miasta. Następnego dnia usłyszała nadjeżdżający samochód i oto był Adam we własnej osobie, jego trzy koty, maszyna do pisania, walizka pełna kaset i wielki, wiklinowy kosz wypełniony serami, wędlinami, pieczywem, kawiorem, wędzoną rybą

i dwiema butelkami koniaku. Ulegając swej Dramatycznej potrzebie teatralności, Adam rzucił się na kanapę, westchnął i oświadczył: „Po prostu nie mogę bez ciebie żyć!". Powiedział, że przyjechał na jeden dzień, ale został na cały tydzień. Gotował dla niej, doglądał jej ogrodu, czytał jej na głos, puszczał głośno muzykę, sączył rozcieńczony koniak. „Wszystko, o co cię proszę, to żebyś dla mnie grała" – błagał. Za każdym razem, kiedy spełniała tę prośbę, Adam łkał ze wzruszenia. Wreszcie siódmego dnia pospierali się ostro o jej interpretację pewnej sonaty. Irytacja Adama stopniowo rosła, w końcu wpadł we wściekłość. „Już cię nie chcę, Urszulo!" – krzyknął. Rzucił jej spojrzenie pełne najczystszej nienawiści i wybiegł.

Bądź blisko

Jakże głęboko Urszula kochała Adama! Jednak to właśnie ona zadecydowała o zakończeniu ich romansu. Wszystko to po prostu ją przerosło. Kiedy pierwsze oczarowanie zaczęło ustępować bardziej stabilnemu uczuciu, zapragnęła miłości spokojniejszej i mniej hałaśliwej. Ale to nie było w stylu Adama. Jego nieustanna aktywność, zaborczość, intensywność uczuć, a w dużej mierze także jego zmienne nastroje, zaczęły ją wyczerpywać.

Przy całym swym entuzjazmie Adam, jak większość ludzi Zmiennych, był kapryśny. W ciągu jednego dnia nastrój zmieniał mu się więcej razy niż Urszuli w ciągu miesiąca. Urszula była dostatecznie dojrzała, by nie przejmować się jego humorami, gdyby nie to, że przeważnie wiązały się z jej osobą. Gdy była cicha i zamyślona, Adam martwił się, że odsuwa się od niego. Jeśli grała szczególnie dobrze, Adam wpadał w ekstazę. Jeżeli grała źle, potrafił ją karcić jak dziewczynkę, która nie odrobiła lekcji. Bez przerwy ją obserwował, nie mogła uciec od jego wzroku.

Adam pragnął mieć udział we wszystkich uczuciach Urszuli i vice versa. Jeśli któregoś dnia miał poczucie utraty sensu życia, oczekiwał

od niej takiej bliskości, by podzieliła jego nastrój. Wielokrotnie usiłowała mu tłumaczyć, że jest oddzielną istotą ludzką z własnymi odczuciami i że gdyby tak nie nalegał na zbliżenie, to ona nie musiałaby stwarzać dystansu. Nigdy nie doznawała tak intensywnych uczuć jak w momentach, gdy łączyła ich najściślejsza więź, odkryła jednak, że nie potrafi żyć w ten sposób na dłuższą metę. Poczuła się rozdarta pomiędzy mężczyzną, którego bez żadnych wątpliwości kochała i podziwiała, a swoją własną, niezależną tożsamością. Coraz częściej musiała odsuwać się na jakiś czas od Adama, by uporządkować się wewnętrznie przed lekcjami lub występami.

Czy trzeba mówić, że Adam źle zareagował na tę potrzebę emocjonalnego dystansu? Stał się drażliwy, krytyczny, miał uczucie, że Urszula go odpycha. Ofiarowuje jej cały swój świat, a ona myśli tylko o sobie. „Urszula, Urszula – wzdychał smutno – ty i ja należymy do garstki wybrańców. My naprawdę rozumiemy, czym jest życie. To muzyka, miłość, piękno, wiedza, to ja i ty. Czego jeszcze szukasz? Dlaczego łamiesz mi serce? Co takiego strasznego ci zrobiłem? Kocham cię!”.

Urszula nie mogła mu wytłumaczyć, że nie jest taka sama jak on, że nadal go kocha, ale ma także potrzeby niezwiązane z jego osobą. Nie docierało do niego, że żąda więcej, niż taka „przeciętna” kobieta jak ona może mu ofiarować. „Ach, nie umniejszaj się – protestował. – Jesteś istotą wyższą, zdolną do większych rzeczy, niż myślisz!”.

Zerwanie najbardziej namiętnego i najpiękniejszego związku jej życia sprawiło jej nieznośny ból, nie mogła jednak wytrwać w nim dłużej. Porzucając Adama, Urszula wiedziała, że nikt nie da jej takiej miłości jak on i że zapewne nigdy nie będzie jej zależało na nikim tak bardzo, jak wciąż jeszcze zależało jej na Adamie.

Istotnie, nikt prócz jednostki Zmiennej, takiej jak Adam, nie potrafi skupić się na kimś tak całkowicie, otoczyć takim uwielbieniem, tak wypełnić się ukochaną osobą i okazać tyle

szczodrości. Gdy Urszula wspomniała kiedyś przypadkiem, że uwielbia Heifetza, Adam natychmiast podarował jej całą swoją kolekcję jego nagrań.

Za mało!

U człowieka, w którego osobowości umiarkowany aspekt Zmienny występuje w ramach zrównoważonego wzoru, taka szczodrość i pełna skupienia adoracja mogą zaowocować mocnym, romantycznym i trwałym uczuciem, o jakim śpiewa się pieśni. Osobowość Adama była jednak silnie zdominowana przez aspekty Zmienny i Dramatyczny, oba niepowściągliwe emocjonalnie i oba intensywnie zaborcze. Gdyby były one zrównoważone przez jeden z aspektów bardziej refleksyjnych, takich jak Sumienny, to niewykluczone, że Adam byłby bardziej skłonny pozostawić Urszuli nieco prywatnej przestrzeni i pomyśleć o trwałej i wzajemnie satysfakcjonującej wspólnocie. Niestety, jak u wszystkich jednostek silnie Zmiennych, jego potrzeby i oczekiwania wobec innych były ogromne, a reakcje silne i bezpośrednie. Żądał tego samego, co sam oferował: stałej, intensywnej namiętności i zainteresowania. Lecz tylko niewielu z jego przyjaciół, choć wszyscy kochali go serdecznie, było w stanie odpowiedzieć mu równie intensywnym uczuciem. Zdarzało mu się więc, co też typowe dla osób Zmiennych, manipulować przyjaciółmi i kochankami po to, by dawali mu więcej. Potrafił na przykład żalić się, że nie dzwonią do niego ani nie odwiedzają go, kiedy jest chory, wmawiając im, że to drobne zaniedbanie pogorszyło jego stan. Jeden z jego bliskich przyjaciół, Eryk, skrzyczał go kiedyś za to, że budzi w nim poczucie winy. „Wiesz, Adamie, jeżeli naprawdę mnie potrzebowałeś, to przecież mogłeś zadzwonić do mnie i poprosić, żebym przyszedł. Nigdy nie mam od ciebie żadnych wiadomości, a ty się spodziewasz, że zawsze będę wiedział, czego ci potrzeba”.

Adam czuł się zraniony uwagami Eryka; uważał, że nie zasłużył na nie. Osoby Zmienne nie są bowiem z reguły zbyt zręczne w układaniu sobie spraw z ludźmi. Zazwyczaj mają poczucie, że to one dają najwięcej (co często jest prawdą), trudno więc im dostrzec, że same też przyczyniają się do kłopotów w związkach. Kiedy związek się rozpada, tacy ludzie mają skłonność do wspominania go w wyłącznie czarnych barwach; dochodzą do wniosku, że druga osoba była ich niewarta i że tylko z powodu zaślepienia nie dostrzegli od razu tego przykrego faktu.

Stres!

Problemy w związkach stanowią dla jednostek Zmiennych najpoważniejsze źródło stresów. Zaczyna się od poczucia, że ich wyjątkowość nie jest uznawana i doceniana. Ludzie Zmienni, podobnie jak Pewni Siebie, uważają, że zasługują na więcej, i kiedy tego nie otrzymują lub kiedy druga osoba usiłuje zachować dystans, czują się zagrożeni. Na stres ten reagują oczywiście żywiołowo. Często rzucają się w wir mocnych doznań – jak seks, muzyka, alkohol, narkotyki – żeby oderwać się od myśli o przepaści, która się przed nimi otwiera. Mogą też zupełnie się wycofać i zachowywać tak, jakby nic się nie zdarzyło, co sprawia dziwne wrażenie. Jeśli jednak stres nie osłabnie, prędzej czy później zareagują z pełną siłą, odczuwając odtrącenie jako koniec świata. Jeśli te wybuchy emocji nie zrobią na partnerze wrażenia, mogą nagle odwrócić się do niego plecami i równie namiętnie zaangażować się w związek z inną osobą (to też sposób, by zapomnieć o bólu). Nie znoszą życia bez miłości i rzadko pozostają bez niej na dłużej.

Koniec Adama

Adam nigdy nie umiał utrzymać związku dłużej niż przez trzy lata. Ale że karmił się romantyczną miłością, po każdym zerwaniu oddawał się bez reszty kolejnej osobie.

Po Urszuli pojawił się Rinaldo, włoski tenor. Adam nigdy dotąd (z wyjątkiem krótkiego epizodu w dzieciństwie) nie miał romansu homoseksualnego. Ale tej wspaniałej nocy swego debiutu w La Scali Rinaldo zdawał się śpiewać wprost do serca Adama. Jak za chwilę się przekonamy, odmienność nie odstręcza ludzi Zmiennych, lecz ich intryguje. Nie szufladkują oni bliźnich, potrafią próbować różnych ról i tożsamości, z łatwością wchodzą w nowy styl życia, więc dla Adama miłość ze strony mężczyzny nie była specjalnie kłopotliwa i dobrze się czuł na spotkaniach gejów. Nie miał poczucia, że się w jakikolwiek sposób zmienił, irytowały go więc plotki, że wreszcie „ujawnił się" i „pokazał swoje prawdziwe oblicze". Stało się to na krótko przed odkryciem wirusa HIV. Rinaldo rozchorował się w kilka miesięcy po ich spotkaniu. Nikt nie wiedział, na jaką chorobę cierpi. Kiedy sprawa AIDS stała się powszechnie znana, Rinaldo już nie żył, Adam zaś był umierający.

W końcowej fazie choroby Adam skarżył się swej ostatniej towarzyszce Amy, że opuścili go wszyscy przyjaciele. Amy była więc zdumiona, kiedy na pogrzebie przekonała się, ile łez wylano, i usłyszała dosłownie setki ludzi wspominających, jak wielki wpływ wywarł Adam na ich życie. Jak to możliwe, że Adam nie zdawał sobie sprawy z siły więzów miłości i przyjaźni, które nawiązał przez sześćdziesiąt lat swojej egzystencji? Niestety, smutna to prawda, że osoby skrajnie Zmienne, w swym oczekiwaniu, że intensywność ich uczuć spotka się z równą wzajemnością, i w poczuciu krzywdy i opuszczenia, nie umieją dostrzec, kiedy bliscy po prostu bronią swych odmiennych potrzeb i jak wiele znaczą dla innych ludzi.

Typ Zmienny a typ Dramatyczny

Choć pod względem siły uczuć i namiętności typ Zmienny przypomina Dramatyczny i choć oba często występują w tej samej osobowości, to jednak różnią się od siebie w sposób istotny. Ludzie Dramatyczni mają inne motywacje. Jeśli interesują się wami

i odgadują wasze życzenia, to po to, by zdobyć waszą miłość i znaleźć się w centrum waszej uwagi. Potrafią okazywać głęboką wrażliwość i wyczulenie na potrzeby innych, potrafią także reżyserować własne zachowanie, by kogoś do siebie przyciągnąć (jak to często robił Adam).

Jednostki Zmienne są znacznie bardziej zaborcze i wymagające. Nie wystarczy im, że mogą tańczyć w rzucanym przez was świetle; pragną, byście tańczyli z nimi. Chcą wypełnić wami cały swój świat. Marzą o pełnym zjednoczeniu na całą wieczność. Potrzeby te dominują w obrazie ich związków. Przy całej swej otwartości i wspaniałomyślności nie są skłonne do tonowania swojej postawy z uwagi na drugą osobę ani do przyjmowania cudzych opinii.

Zmienni Emocjonalnie rodzice

Ludzie Zmienni mogą być cudownymi, wesołymi, zajmującymi, interesującymi, energicznymi i absorbującymi rodzicami – jeśli są w dobrym nastroju. Jak jednak wkrótce zobaczymy, są oni kapryśni w nastrojach i wszelkie ich związki bywają niespójne emocjonalnie. Silna uczuciowa więź z dzieckiem, zwłaszcza w najwcześniejszym okresie, sprawia im ogromną radość. Trudniej przychodzi im pogodzić się z emancypacją dziecka. Wiele wysiłku kosztuje ich akceptacja odrębności i niezależności młodego człowieka. Gdy dziecko zaczyna się im przeciwstawiać, potrzebują pomocy współmałżonka, by zachować cierpliwość i wyrozumiałość. Z powodu impulsywności swego typu osobowości (będzie o tym mowa dalej) mogą także potrzebować wsparcia przy wpajaniu dzieciom nawyku hamowania impulsów i zachcianek. Za to umiarkowanie Zmienny rodzic potrafi rozwinąć w potomstwie głębię uczuć, wspaniałomyślność, kreatywność, odwagę, romantyzm i skłonności duchowe.

Dopasowanie partnera

Im silniejszy w osobowości ton Zmienności, tym trudniejsze utrzymanie długotrwałego związku. Osoba Zmienna łaknie wielkiej intensywności uczuć, ale taki żar zazwyczaj wypala się bardzo szybko. Teoretycznie najlepszym kandydatem do wspólnej, długiej podróży byłby dla niej, podobnie jak dla typu Dramatycznego, trzeźwy, stabilny i odpowiedzialny Perfekcjonista. Jednak w przeciwieństwie do Primadonny osoba silnie Zmienna znudzi się Sumiennym partnerem w pięć minut, chyba że jej fajerwerki zdołają go nieco rozruszać.

Człowiek Zmienny pragnie partnera interesującego, silnego, ekscytującego, namiętnego i romantycznego, a na dodatek całkowicie wsłuchanego w jego potrzeby – innymi słowy, prawdziwego Księcia lub Księżniczki z baśni. Na tym polegają jego trudności z trwałymi związkami: taka wymarzona, doskonała więź nie istnieje w rzeczywistym świecie. Co najwyżej udaje mu się, jak Adamowi, znaleźć pełnię miłości w związku intensywnym, lecz krótkotrwałym. Typem, który go bardzo pociąga, jest Awanturnik. Choć nie potrafi on należycie zaspokoić potrzeb Zmiennego partnera, ale przynajmniej przez jakiś czas może dorównać mu w namiętności i fascynacji. Dwoje ludzi Zmiennych może przeżyć ze sobą równie podniecający romans. Partnerzy Dramatyczni zwykle potrzebują zbyt wiele uwagi dla siebie; związek z kimś takim może być niezwykle ognisty, ale tylko na krótką metę.

Jeżeli masz w sobie znaczący aspekt Zmienny i pragniesz znaleźć partnera na całe życie, musisz nauczyć się kochać i doceniać jego mniej romantyczne, bardziej przyziemne i stabilne cechy charakteru. Szukaj kogoś przynajmniej trochę Sumiennego. Korzystne mogą być również cechy typu Czujnego, z nim bowiem możesz dzielić poczucie dystansu od reszty świata. Prawdziwym odkryciem mogłaby się okazać jednostka Nie-zwyczajna, o ile nie byłaby zbyt zaangażowana w swoją odrębną rzeczywistość. Oboje jesteście dalecy od

przeciętności i moglibyście stworzyć jedyny w swoim rodzaju związek. Zaskakująco długowieczny mógłby być także związek z z osobą Wrażliwą. Ludzie Wrażliwi potrafią być silnymi, tolerancyjnymi i wrażliwymi partnerami, trzeba tylko, by ktoś ich otworzył i wprowadził w szeroki świat, a to przecież twoja najsilniejsza strona.

Strzeż się natomiast partnera z silnym aspektem Poważnym. Nawet się nie obejrzysz, jak wepchniecie się wzajemnie w depresję.

Emocje: życie na wulkanie

Emocje są siłą napędową ludzi Zmiennych, dla nich liczy się to, co ich porusza. Osoby z niewielką nawet domieszką tego aspektu w osobowości doświadczają wszelkich uczuć silniej niż inni. Myślą sercem, na wszystko i wszystkich reagują na poziomie emocjonalnym. Łatwo i bez skrępowania wybuchają śmiechem lub uderzają w płacz. Nieobcy jest im ogień gniewu ani lodowata wściekłość. Głęboko przeżywają namiętności i pasje seksualne, nie mają zahamowań ani w tej, ani w innych dziedzinach życia uczuciowego.

Emocje rządzą nawet ich myślami. Posłuchajcie, z jaką emfazą osoba Zmienna wyraża swe przekonania. Nie ma tu żadnych wahań, poznacie jej stanowisko w całej wyrazistości.

Ludzie Zmienni są emocjonalnie otwarci. Niczego nie tłumią w sobie i niczego nie lekceważą, zwłaszcza jeśli chodzi o innych. Jak już zauważyliśmy, związki stanowią punkt centralny w życiu takiej osoby – wszystkie związki: z kochankami, przyjaciółmi, krewnymi, współpracownikami. Nikt nie jest jej obojętny, przypisuje wagę emocjonalną do wszystkiego, co druga osoba powie lub uczyni. Łatwo więc jej pochlebić i zadowolić ją, ale równie łatwo rozczarować i zdruzgotać. Jeśli podarujesz swemu Zmiennemu kochankowi czerwoną różę, będzie to dowód głębokiej miłości. Jeśli

natomiast przyjdziesz z pustymi rękami lub popełnisz jakąkolwiek inną drobną gafę, twój romantyczny kochanek, który cię tak idealizował, dozna głębokiego zawodu i rozczarowania twoją osobą.

Zmienna przyjaciółka Adama, dwudziestosiedmioletnia dekoratorka wnętrz Marcia, powiedziała mu, że kiedyś zdarzyło jej się odkochać w mężczyźnie, ponieważ założył brzydki krawat. Od tego czasu czuła do niego odrazę. Ten krawat odsłonił w nim coś wulgarnego i pozbawionego gustu. „Tak – odpowiedział Adam – jesteś taka jak ja. Nie zadowala nas nic prócz doskonałości".

Jednostki Zmienne idealizują uczucie; poszukują doskonałej romantycznej miłości. Bywa, że ją znajdują, ale nigdy nie potrafią utrzymać na długo – być może nikt tego nie potrafi. Wyidealizowany kochanek istnieje bowiem tylko tak długo, jak długo nie zdradza żadnych, najmniejszych nawet wad. Osoby wyraźnie Zmienne wolałyby pozostać w tym stanie oczarowania. Zwykłe ludzkie niedociągnięcia okazują się strasznym rozczarowaniem, a spokojne życie z „normalną" osobą pachnie nudą.

Emocjonalne przypływy i odpływy

Podstawowym źródłem doświadczenia typu Zmiennego są własne uczucia. Dlatego ludzie Zmienni, jeśli brak im solidnego zakotwiczenia w którymś z bardziej „mózgowych" typów, będą pod wpływem nieuniknionych zmian otoczenia przeżywać nagłe, czasem nieprzewidywalne zwroty w nastroju. Weźmy na przykład Zmienną Terry, która wybrała się ze swoim mężem Jimem na wymarzone wakacje na Puerto Rico. Pierwszego dnia pogoda była bajkowa. Drugiego i trzeciego zaczęło padać. Nastrój Terry gwałtownie się załamał. „Co ja na to poradzę? – skarżyła się Jimowi. – Tak długo czekaliśmy na ten urlop!". Jim stwierdził, że nie ma się co przejmować i że mogą sobie znaleźć jakąś rozrywkę – może spróbować hazardu? Inaczej jednak niż jej nieco Sumienny mąż, Terry nie umie dyskutować ze swymi emocjami. Marudziła więc

i kaprysiła, aż na czwarty dzień słońce wreszcie wyszło zza chmur i znów leżało przed nią Puerto Rico jej marzeń.

Im silniejszy aspekt Zmienny we wzorze osobowości, tym większa niestabilność nastrojów. Ktoś z umiarkowanym aspektem Zmiennym występującym jako część zrównoważonego układu potrafi doświadczać pełni uczuć. Gdy jednak typ ten przechodzi w zaburzenie osobowości *borderline* (s. 322), osoby nim dotknięte uskarżają się na brak spójnego emocjonalnego jądra. Mogą mieć dla kogoś gorące uczucia, które w chwilę później ustępują chłodnej obojętności. Skąd ta zmiana? Tacy ludzie są jak małe dzieci na łasce swych reakcji uczuciowych i jak one potrafią reagować przesadnie na najbanalniejsze sytuacje. Nie mają władzy nad swymi stanami emocjonalnymi, co przyczynia im wielu cierpień.

Samokontrola: na żywioł

Samokontrola jest ostatnią z trzech kluczowych sfer typu Zmiennego. Zachcianki odgrywają w życiu takich ludzi rolę główną. Popychani przez swe przemożne emocje, łakną przyjemności, wrażeń, nowych przeżyć i chłoną je łapczywie, co pozwala im skutecznie zapomnieć o ranach, których nie chcą przyjąć do wiadomości. Są ciekawi świata, uwielbiają kosztować czegoś nowego i podejmować eksperymenty. Żyją chwilą i nie umieją rezygnować z zaspokojenia jakiejś chwilowej zachcianki. Kiedy Zmienny Willy o trzeciej nad ranem nabiera ochoty na pizzę, dzwoni po taksówkę, wyciąga gości z łóżek i wiezie do swej ulubionej całonocnej pizzerii. Nie przyjdzie mu na myśl, by zamówić pizzę do domu; cała radość dla niego to wytrącić wszystkich ze snu, zagadać ich protesty, pogonić do taksówki i zaaranżować spontaniczną przygodę (zresztą goście wiedzą, na co się decydują, przyjmując zaproszenie na weekend w letnim domku Willy'ego; wiedzą zwłaszcza, jak zły i rozgoryczony będzie gospodarz, jeśli nie staną na wysokości zadania).

Człowiek Zmienny odczuwa silny pęd do zabawy i nowych wrażeń. Próbuje wszystkiego. Nie boi się ryzyka, śmiało wejdzie w ciemną uliczkę obcego miasta w towarzystwie dopiero co poznanych ludzi, nie zastanawiając się, jakie niebezpieczeństwa mogą kryć się w mroku. Prowadzi samochód po wariacku, ucztuje bez najmniejszej myśli o kaloriach czy cholesterolu. Kiedy pewnego lata Urszula wybrała się z Adamem za granicę, nie mogła się powstrzymać od ciągłych uwag na temat jego niezdrowego sposobu odżywiania się (tyle tłuszczu! ciasta! przystawki!). Kiedy zaś Adam wyprzedził ciężarówkę w niedozwolonym miejscu, omal nie zderzając się z nadjeżdżającym z naprzeciw autobusem, stanowczo postanowiła przejąć prowadzenie samochodu.

Urszula zadrościła Adamowi jego spontaniczności. Sama była osobą raczej rozsądną i skłonną do planowania. Nie potrafiłaby rzucić wszystkiego dla zaspokojenia chwilowej zachcianki. A jednak nauczyła się rozluźniać (zwłaszcza w łóżku z Adamem), podczas gdy Adam nie potrafił bądź nie chciał nauczyć się rozwagi i planowania. Osoby Zmienne, podobnie jak Dramatyczne, a zwłaszcza Awanturnicze, czują niechęć do przemyśleń i układania przyszłości. Umieją żyć tu i teraz. Choć Adam był dość popularnym krytykiem, jego życie zawodowe było zawsze w rozsypce. W pracowni panował bałagan, papiery leżały po kątach albo w stosach na podłodze. Kiedyś Adam poprosił Urszulę o pomoc w zaprowadzeniu porządku, ale gdy tylko zaczęła, wyznał jej, że chyba jednak woli chaos. Nie miał ani grosza oszczędności. Wydawał pieniądze, kiedy tylko je zarobił – tylu ludziom chciał coś podarować! Kiedy się rozchorował, za opiekę lekarską musieli zapłacić przyjaciele i krewni.

W przypadku ludzi silnie Zmiennych Emocjonalnie ta impulsywność osiąga poziom skrajnej lekkomyślności. Niechęć do planowania i skłonność do rzucania się w każde przedsięwzięcie na oślep, bez czekania na sposobną chwilę, może prowadzić do

autodestrukcji, bez względu na talent i umiejętności. Nawet u osoby umiarkowanie Zmiennej zachcianki są siłą wymagającą nieustannej, świadomej kontroli. Dla wielu rezygnacja z deseru to prawdziwe poświęcenie, niektórym z trudem przychodzi powściągliwość w piciu alkoholu lub używaniu leków, jeszcze inni bez umiaru korzystają z kart kredytowych.

Szczęśliwą kombinacją jest mieszanka typu Zmiennego z typami bardziej przyziemnymi i zdroworozsądkowymi (jak Sumienny, Wygodny, Czujny, Pewny Siebie czy Wrażliwy), która zapobiega zbyt awanturniczym wyskokom. W utrzymaniu się na kotwicy może być także pomocny partner z którymś z tych typów osobowości.

Sfery Ja i rzeczywistości: płynna tożsamość

Chęć spróbowania wszystkiego nie jest bez wpływu także i na sferę Ja. Ludzie Zmienni mają zazwyczaj niezwykle otwarte umysły i są ciekawi odmiennych sposobów egzystencji. Ich poczucie tożsamości zwykle nie wiąże się z określoną rolą społeczną czy stylem życia, a czasami nawet określoną kulturą. Mają talent do wchodzenia w nowe środowiska i dostosowywania się do obowiązujących tam reguł, podczas gdy osoby innych typów czują się wówczas nieprzyjemnie i niezręcznie. Wanda G. i Krystyna T. poznały się na początku lat siedemdziesiątych w Turcji, gdzie wchodziły w skład Korpusu Pokoju. Obie pilnie uczyły się języka i obyczajów wiejskiej ludności. Jak bardzo się jednak Wanda nie starała, zawsze wyglądała, mówiła i zachowywała się jak Amerykanka z Nowej Anglii. Natomiast Zmienna Krystyna, z nie tak sztywno zdefiniowaną tożsamością, potrafiła wyzbyć się swych amerykańskich rysów i nabrać cech tureckich. Obie młode kobiety miały zdolności językowe, ale to Krystyna zdołała przyswoić sobie wszystkie niuanse akcentu i modulacji głosu. Nieomal przekształciła się w Turczynkę. Później, kiedy wiele podróżowała po Francji, mogła uchodzić za

Francuzkę. Krystyna rozumnie urządziła swoje życie, wykorzystując ten szczególny talent. Od początku lat osiemdziesiątych pracuje jako dziennikarka specjalizująca się w tematyce Europy i Środkowego Wschodu. Znana jest ze swoich pełnych lokalnego kolorytu reportaży i wywiadów z „przeciętnymi" Europejczykami. Dzięki jej niezwykłym zdolnościom językowym i łatwości, z jaką znajduje się w nowym otoczeniu, ludzie otwierają się przed nią chętniej niż zwykle przed cudzoziemcem.

Płynna tożsamość może przejawiać się u ludzi Zmiennych na wiele różnych sposobów. Niektórzy z nich bez trudu utożsamiają się z wciąż nowymi ruchami kulturowymi. Innym łatwo przychodzi zmiana rodzaju pracy albo roli społecznej. Chociażby Eliot C., który gładko zrezygnował z zawodu prawnika, by zostać kaznodzieją ewangelickim, a w pięć lat później spróbował sił w bankowości. Barbara N. wykorzystała natomiast swój dar na scenie. Jest aktorką charakterystyczną i potrafi całkowicie zatracić się w granej roli. Niektóre osoby skrajnie Zmienne rozpuszczają się wręcz w stylu życia, a nawet tożsamości osób, z którymi są silnie związane.

Kim jestem?

Zmienne poczucie tożsamości może również oznaczać brak pewności, kim się naprawdę jest. W rezultacie niektórzy ludzie tego typu miewają problemy z wyborem drogi życiowej, inni zaś doznają poczucia wewnętrznej pustki. Niektóre osoby skrajnie Zmienne uciekają się do „zapożyczania" tożsamości, by zyskać jakieś samookreślenie: „Pewnie będę taka, jak moja siostra", „Myślę, że przyłączę się do jakiejś sekty".

Tak czy inaczej, rozmaite Ja jednostki Zmiennej przybierają barwy kontrastowe. Osoba tego typu może być taka czy inna, ale zawsze wyróżnia się z tłumu. Rzeczywistość jest dla niej sferą pełną napięcia i mocy, często chaotyczną i raczej mroczną. Jej osobowość to ogień i lód, tak wewnątrz, jak i na zewnątrz.

Praca: szczególne uzdolnienia

W pracy osoba Zmienna umie być inteligentna, otwarta, entuzjastyczna, pełna energii, oryginalna i twórcza. Typowe dla niej są silne związki ze współpracownikami i osobisty stosunek do wszystkiego, co między nimi zachodzi. Potrafi interesować się plotkami i namiętnie angażować w biurowe intrygi. Często czyni ze swego szefa idola, oczekując od niego bezbłędnego wyczucia i idealnej sprawiedliwości, co oczywiście zwykle kończy się rozczarowaniem. Jeśli jednak szefowi uda się utrzymać ten wyidealizowany obraz, Zmienny podwładny będzie pracował z wyjątkowym samozaparciem, żeby wywołać dobre wrażenie. Ale ten wysiłek musi być dostrzeżony i nagrodzony, ponieważ podstawową motywację człowieka Zmiennego stanowi poczucie „szczególnej" więzi z szefem. Nie będzie harować bezinteresownie. Jeśli jego starania przechodzą nie zauważone, a szef traktuje go na równi z każdym innym pracownikiem, szybko straci zainteresowanie dla pracy. Osobnik Zmienny staje na wysokości zadania, gdy czuje, że jest niezbędny, podziwiany i idealizowany.

Ludzie Zmienni są w pracy równie wymagający jak w innych sferach życia, lecz w tej dziedzinie uporczywa obrona własnych praw przynosi im największe korzyści. Ze swoim poczuciem, że zasługują na wiele, nie pozwalają się wykorzystywać ani zaniżać sobie zarobków. Osoby, u których typ ten przybiera postać skrajną, potrafią jednakże stracić poczucie realizmu i postrzegać swoją pozycję wśród personelu jako wyższą niż w rzeczywistości. Niektórzy odkryją także, że ich skłonność do bardzo emocjonalnych reakcji przeszkadza im w karierze. W pracy twórczej ten tak zwany twórczy temperament nie powinien jednak stanowić przeszkody. Pracodawcy zwykle godzą się z tym, że ludzie utalentowani bywają „trudni".

Zmienny Emocjonalnie szef

Ze Zmiennym typem osobowości nie wiążą się talenty przywódcze, głównie dlatego, że osoby Zmienne z trudem stwarzają niezbędny w zarządzaniu dystans wobec podwładnych. Wolą intensywnie się angażować, co kończy się z reguły idealizacją związków z ludźmi. Od tych, którzy dla nich pracują, oczekują wyjątkowego oddania pracy i perfekcji w działaniu. Jeżeli podwładni nie sprostają tym wymaganiom, Zmienny kierownik doznaje osobistego rozczarowania. Poddaje się nastrojom i emocjom. Często dzieli grupę na „swoich ludzi" i tych pozostałych, aczkolwiek nikt nie ma na dłużej zagwarantowanego miejsca w nielicznym gronie faworytów. Przy tym, podobnie jak szefowi Dramatycznemu, brakuje mu umiejętności planowania, talentów finansowych i organizacyjnych.

Mimo to odrobina typu Zmiennego może dobrze służyć menedżerowi, gdy idzie o wykrzesanie z podwładnych wysiłku. Osoba Zmienna miewa też niekiedy znakomite pomysły; w połączeniu z solidnym, umiarkowanie ambitnym, Sumiennym zastępcą może stworzyć pół-Zmienne kierownictwo, zdolne zarówno do rozpalania entuzjazmu pracowników, jak i do rozliczania ich z wykonanej pracy.

Kariera dla osoby Zmiennej

Jeśli chcesz, by twoja praca była produktywna i dawała ci satysfakcję, powinieneś wybrać zawód twórczy, gdzie będą procentować twoje walory emocjonalne. Masz zmysł krytyczny i lubisz oceniać innych, weź więc pod uwagę zawód krytyka. Odczuwasz potrzebę silnych związków ze współpracownikami, unikaj więc pracy indywidualnej, technicznej, wymagającej kopania się w szczegółach lub liczbach, rygorów intelektualnych i wytrwałości. Musisz tkwić w zdyscyplinowanej strukturze firmy; przy pracy samodzielnej zbytnio rozpraszałyby cię twoje nastroje. Rozważ także zawód aktora lub teatralne hobby – to naturalna droga wielu jednostek Zmiennych. Możesz spróbować pracy dydaktycznej lub

związanej z pomaganiem ludziom, gdyż świetnie czujesz się w roli osoby idealizowanej. Z umiarkowanym aspektem Zmiennym w ramach zrównoważonego profilu osobowości możesz osiągnąć sukces i zadowolenie w tego rodzaju zawodach, o ile unikniesz nadmiernego zaangażowania w związki z uczniami lub klientami i poradzisz sobie z właściwą twemu typowi niecierpliwością oraz niską odpornością na frustracje.

Jak postępować z osobą Zmienną Emocjonalnie

1. Wstąp na piedestał. Zmienny partner pragnie cię idealizować i przeceniać. Rozkoszuj się jego podziwem dla najlepszych, najszlachetniejszych i najbardziej romantycznych cech twego charakteru i niech ten związek wydobędzie z ciebie wszystko, co najlepsze. Jesteś tylko człowiekiem, jak wszyscy ludzie omylnym, co będzie dla partnera głębokim rozczarowaniem, więc utrata jego łask jest nieuchronna. Staraj się do nich powrócić: porzuć utarte zwyczaje i dokonaj jakiegoś niezwykłego aktu miłości, czegoś romantycznego, szlachetnego lub spektakularnego.

2. Zejdź z piedestału. Musisz regularnie przypominać twemu Zmiennemu partnerowi – i samemu sobie – że choć doceniasz jego uczucia i rozumiesz oczekiwania, jesteś mimo wszystko zwykłym śmiertelnikiem, który bywa czasem nudny lub nieuprzejmy, przejawia słabość i interesowność. Poproś, by spróbował zrozumieć i zaakceptować wszystkie twoje słabe strony. Zwróć mu uwagę, że jego czarno-białe oceny ludzi źle przystają do rzeczywistości. Powiedz mu, jak ważne jest dla ciebie, by zaakceptował cię w całości.

3. Nie dziw się i nie zrażaj jego zmiennymi nastrojami, staraj się nie reagować na nie przesadnie. Musisz zdać sobie sprawę, że wytrącają go z równowagi nawet drobiazgi. Zachowując stałość i konsekwencję, sprawisz, że łatwiej mu będzie dostrzec na powrót jasne strony życia.

4. Osoba Zmienna często oczekuje, że zrozumiesz jej reakcję, i jeśli tak się nie stanie, będzie się czuła zraniona. Oszczędź więc sobie czasu i kłopotów i poproś o wyjaśnienie.

5. Osoby Zmienne bywają impulsywne i skłonne do przesady, zdarza się więc, że zaniedbują prozę życia. To ty musisz wziąć za nią odpowiedzialność, jeśli oczywiście potrafisz (skorzystaj ze wskazówki 4 dotyczącej osób Dramatycznych, s. 156).

6. Często okazuj swojemu Zmiennemu partnerowi ciepło, miłość i oddanie. To dla niego ważne: słyszeć, jak bardzo jest kochany i jak dużo dla ciebie znaczy. Nie będzie ci łatwo znosić jego burzliwe usposobienie i zaspokajać jego wygórowane oczekiwania. Za to potrafi być odważny, zajmujący i ekscytujący; może dać ci tak wielką i głęboką miłość, jakiej dotąd nie zaznałeś. Nie szczędź mu za to dowodów uznania.

Typ Zmienny Emocjonalnie: wzmocnij swoje atuty

Wiesz, co to znaczy żyć i czuć, głęboko doceniasz romantyczność. To wielkie zalety wzbogacające twoje życie. Jeśli chcesz osiągnąć pełniejsze poczucie sukcesu i spełnienia, zwłaszcza w związkach, pracuj nad rozwijaniem w sobie dystansu i powściągliwości.

Ćwiczenie 1. Przeczytaj lub przejrzyj ponownie rozdział 13, poświęcony typowi Samotniczemu, który jest twoim przeciwieństwem. Spróbuj sobie wyobrazić, jak by to było, gdybyś nie odczuwał żadnych emocji i nie był związany z nikim. Spróbuj sobie wyobrazić, że czytasz książkę, oglądasz film, słuchasz muzyki albo jesteś w czyimś towarzystwie i nie doznajesz żadnej reakcji emocjonalnej. Udawaj, że jesteś aktorem i grasz rolę osoby Samotniczej. Pamiętaj, że to tylko ćwiczenie (i to trudne) – wcale nie zachęcamy cię, byś stał się Samotnikiem, tylko byś doświadczył różnicy między silną emocjonalnością a brakiem emocji.

Ćwiczenie 2. Obserwuj swoje uczucia. Przy codziennych zajęciach wyobrażaj sobie, że jesteś w kinie i oglądzasz siebie na ekranie. Albo że istnieje drugi Ty, ukryty w twej głowie obserwator, który przygląda się wszystkiemu, co robisz. Kiedy nabierzesz wprawy w tym podwójnym widzeniu siebie, powiedz obserwującemu Tobie, by przyglądał się głównie twoim uczuciom. Zwracaj uwagę na wszystkie zmiany w swoich emocjach i doznaniach. Prześledź, jak i kiedy przebiegają. Jeśli chcesz, możesz prowadzić rejestr zmian emocjonalnych – takich na przykład, jak nagłe rozczarowanie jakąś osobą.

Ćwiczenie 3. Kiedy już nauczysz się obserwować swoje uczucia i ich zmiany, spróbuj się od nich oddzielić. Za każdym razem, kiedy uświadomisz sobie jakieś uczucie lub zmianę nastroju, powiedz sobie: „To tylko emocje”. Na przykład, jeżeli twój kochanek zrobi coś głupiego, przez co poczujesz do niego nagły przypływ pogardy, wycofaj się z tego uczucia i nie traktuj go – ani żadnego innego – jako własnego. Niech chwila przeminie bez wiązania z nią emocji. I co najważniejsze, nie reaguj. Także w tym przypadku pamiętaj, że to tylko ćwiczenie, a nie zalecenie, by wyzbyć się wszystkich uczuć. Jeśli będziesz je praktykować, odkryjesz ze zdziwieniem, że potrafisz

panować nad tym, co dotąd panowało nad tobą. Wykonaj to ćwiczenie, kiedy znajdziesz się w depresji. Powtarzaj sobie, że bez względu na to, jak okropnie się czujesz, twoja depresja to tylko takie uczucie, które nie ma niczego wspólnego z rzeczywistością.

Ćwiczenie 4. Moduluj swoje uczucia. Za każdym razem, kiedy stwierdzisz u siebie silną reakcję emocjonalną, wyobraź sobie, że przekręcając jakieś wewnętrzne pokrętło, zmniejszasz jej natężenie. Obniż jej poziom najpierw o jakieś dziesięć procent, potem o następne dziesięć.

Ćwiczenie 5. Skoro zdystansowałeś się już od swoich uczuć i nauczyłeś się je obserwować i świadomie kontrolować, spróbuj przyjrzeć się swoim uczuciom wobec otaczających cię ludzi, odnotowując zwłaszcza, kiedy zmieniają się na gorsze. Za każdym razem, kiedy odczujesz wobec kogoś złość, rozczarowanie, a nawet nagłą nienawiść, zadaj sobie pytanie, czy nie jest to zbyt nieżyczliwa reakcja na dostrzegane u tej osoby wady. Kiedy złapiesz się na takich negatywnych uczuciach, natychmiast wróć do ćwiczenia 3 – zdystansuj się od nich. Przyznaj po prostu, że sprawia ci trudność akceptowanie ludzkich słabości tej osoby, w żadnym jednak razie nie działaj pod wpływem emocji.

Ćwiczenie 6. Zwróć uwagę, jak jednoznacznie dzielisz ludzi na dwie kategorie: tych nieskazitelnych, których kochasz i podziwiasz, oraz tych nędzników, których nienawidzisz i którymi się brzydzisz. U każdej idealizowanej osoby znajdź jakieś cechy dalekie od doskonałości. Podobnie, zmuś się, by znaleźć u osób, którymi gardzisz, cechy zasługujące na akceptację lub podziw. Strzeż się jednak podczas wykonywania tego ćwiczenia nagłej zmiany uczuć. Jeżeli nagle zaczniesz nienawidzić osobę, którą dotąd idealizowałeś, bo uświadomiłeś sobie jakąś jej nieprzyjemną stronę, wróć do ćwiczeń 3 i 4.

Powyższe ćwiczenia powinny przygotować cię do dwóch następnych, których celem jest rozwinięcie kontroli nad swymi zachciankami oraz wyrobienie nawyku zastanawiania się przed podjęciem działania. Skłonność do postawy spontanicznej, skupionej na teraźniejszości, dzielisz z ludźmi Dramatycznymi i Awanturniczymi. Wróć do s. 157 i wykonaj ćwiczenie 3 (zatrzymaj się i policz do dziesięciu) oraz ćwiczenie 4 (planuj) dla typu Dramatycznego. Z zestawu dla Awanturników (s. 254) skup się na ćwiczeniu 1 (myśl głową, a nie bebechami), ćwiczeniu 2 (pomartw się trochę) oraz ćwiczeniu 3 (ubezpieczaj się).

Ćwiczenie 7. Aby nie folgować sobie, użyj zegarka. Jeżeli masz ochotę na ciasteczko (albo potrzebujesz swetra), a masz zwyczaj wyjadania od razu całego pudełka (albo wykupywania całego sklepu), weź zegarek z alarmem. Zjedz ciasteczko (kup sweter), a potem nastaw alarm za godzinę. Dopiero za godzinę wolno ci będzie zjeść następne ciasteczko (lub znowu coś kupić). Zwykle w tym czasie apetyt przechodzi. Jeśli nie, weź jeszcze jedno ciasteczko (zrób jakiś zakup) i znów przesuń alarm o godzinę.

Ćwiczenie 8. A teraz przestań zajmować się tylko sobą i skup się na innych ludziach w twoim życiu. Zastanów się kolejno nad każdą ważną dla ciebie osobą: jakie są jej uczucia, potrzeby i oczekiwania? Szukaj zwłaszcza tych uczuć, potrzeb i oczekiwań, które są inne niż twoje. Jeżeli myśląc o tych różnicach, poczujesz niechęć lub rozczarowanie, wróć do ćwiczeń 3 i 5.

Zaburzenie osobowości typu *borderline*

Rozpacz, gniew, wściekłość, nienawiść do samego siebie, arogancja, niepokój, niepewność, poczucie pustki i uzależnienia, wyzywający upór, gwałtowne odruchy autodestrukcyjne – to tylko niektóre z uczuć i zachowań, które towarzyszą zaburzeniu *borderline*. Jednostki nim dotknięte są pełne rozpaczy, niezrównoważone, doznają burzliwych uczuć. Nie potrafią zrobić użytku ze swych umiejętności i talentów, panicznie boją się samotności i niszczą wszystkie swe związki, choć bez nich nie potrafią żyć. Zaburzenie *borderline* oznacza życie w ciągłej męce. Żyć z ludźmi, którzy na nie cierpią, to być wciągniętym w nawałnicę ich uczuć.

Kryteria diagnostyczne

DSM-IV opisuje zaburzenie osobowości borderline jako:[94]

Dominujący we wszystkich sferach życia wzorzec niestabilności w relacjach międzyludzkich, autoidentyfikacji i uczuciach oraz znacznej impulsywności; zaczyna się ujawniać we wczesnej dorosłości i jest obecny w wielu kontekstach, spełniających przynajmniej pięć z podanych niżej kryteriów:

1. Osoba dotknięta tym zaburzeniem podejmuje szalone wysiłki, by uniknąć rzeczywistego bądź wyimaginowanego odrzucenia.
2. Jej stosunek do innych ludzi cechuje duża intensywność i niestabilność uczuć, oscylujących pomiędzy skrajną idealizacją a całkowitą deprecjacją.
3. Ma zaburzone poczucie tożsamości, z permanentnie niestabilnym obrazem własnej osoby i zmienną samoświadomością.
4. Zachowuje się impulsywnie przynajmniej w dwóch potencjalnie autodestrukcyjnych dziedzinach (np. wydawanie pieniędzy, seks, używki, prowadzenie samochodu, jedzenie).
5. Podejmuje lub grozi podjęciem prób samobójczych albo innych działań skierowanych przeciwko sobie.

6. Jej uczucia są niestałe z powodu silnej zmienności nastroju (np. silnych napadów dysforii, podrażnienia i niepokoju trwających zwykle od kilku godzin do paru dni).

7. Cierpi na chroniczne poczucie pustki i nudy.

8. Doznaje napadów silnego, a nieadekwatnego do sytuacji gniewu, ma kłopoty z jego kontrolowaniem (np. łatwo wybucha, jest stale podrażniona, wdaje się w bójki).

9. Pod wpływem stresu doznaje przejściowych urojeń paranoidalnych albo objawów rozszczepienia (dysocjacji).

Cykl rozpaczy

Dla cierpiących na to bolesne zaburzenie osobowości życie jest koszmarem: nie ma w nim nic stałego. Taki człowiek zakochuje się rozpaczliwie, by za moment zapałać do ukochanej osoby głęboką nienawiścią. Kiedy jest szczęśliwy, wierzy, że tak już będzie zawsze; ale już wkrótce to szczęście, a z nim cały świat, on sam i wszystko wokół zamienia się w popioły, z których nic się już nie odrodzi. Żyje dla miłości, ale raz po raz przejawia upór i arogancję albo wybucha gniewem. Poszukuje tożsamości – idzie na studia, wstępuje do grupy religijnej, angażuje się jako kibic sportowy, pracuje w pomocy społecznej – ale nigdy go to na dłużej nie satysfakcjonuje, nie potrafi się odnaleźć, traci wiarę, sądzi, że powinien być kimś innym. Kim jestem? Jakie są moje przekonania? Co chcę ze sobą zrobić? Jego uczucia, nastroje, poczucie tożsamości, doświadczenia z ludźmi są tragicznie niespójne. Krąży w błędnym kole.

Studium w czerni i bieli

Ludzie z zaburzeniem *borderline* żyją w czarno-białym świecie, gdzie można mieć tylko wszystko albo nic. Podczas gdy inni potrafią znosić mieszane uczucia – „Kocham męża, choć bez wątpienia ma mnóstwo

wad” – jednostka *borderline* dostrzega wokół siebie tylko dwa rodzaje ludzi: istoty idealne, pełne ciepła i miłości, oraz skończonych łotrów. Pragnie tych pierwszych, lecz zwykle natyka się na tych drugich.

Równie niejasne uczucia żywi taki człowiek wobec siebie. W jednej chwili sądzi, że jest kimś wspaniałym, w następnej znów wraca do samoponiżenia. Czuje się tak pusty wewnętrznie, że nie ma odwagi zostać z sobą sam na sam. Musi mieć miłość, ochronę i towarzystwo osoby opiekuńczej i bezwzględnie dobrej. Niech tylko ktoś nowy pojawi się na horyzoncie, osoba *borderline* jest oczarowana i nie dostrzega żadnych wad; nigdy przedtem nie spotkała kogoś tak pełnego miłości i zrozumienia. Ale już za chwilę idol, zapewne z powodu jakiejś drobnej gafy, staje się przedmiotem nienawiści i pogardy. Świat znów się wali. Taka utrata łask jest nieunikniona; zanim jednak do tego dojdzie, osoba *borderline* zaczyna domyślać się i obawiać nadchodzącego odrzucenia – do ostatniej więc chwili trzyma się partnera coraz bardziej rozpaczliwie: „Nie opuszczaj mnie! Zrobię wszystko, żeby cię zatrzymać!”. Niekiedy potrafi wznieść się na wyżyny samopoświęcenia i samowyrzeczenia, żeby utrzymać związek, tylko po to, by wkrótce wybuchnąć skierowaną przeciw partnerowi agresją na przemian z litością dla siebie.

Przerzucając się w niekontrolowany sposób od czarnego do białego, od wszystkiego do niczego, ludzie z zaburzeniem *borderline* nie mogą się spełnić. Przeważnie poddają się przygnębieniu i pesymizmowi, jakiekolwiek głupstwo potrafi wtrącić ich w przepaść rozpaczy, rozdrażnienia, niepokoju, rozczarowania i poczucia winy. Z rzadka tylko doświadczają krótkich epizodów euforii. W ich życiu nie ma niczego trwałego poza codziennym, przytłumionym bólem. Niezdolność przyjęcia spójnej postawy wobec ludzi i zjawisk – a także wobec siebie – pozbawia ich wytrwałości, nie potrafią uczyć

się na błędach ani stawiać czoła wyzwaniom. Są nieodporni na zmiany nastroju, frustracje, ból i rozczarowania, które niesie życie, zwłaszcza na odrzucenie lub jego groźbę. Nie umieją przestać myśleć o tym, co ich boli i niepokoi, nie potrafią skoncentrować się na pracy, filmie, wycieczce rowerowej czy dobrej książce. W zamian uciekają w impulsywny seks, manię zakupów, obżarstwo i narkotyki. W przypadku osób najsilniej zaburzonych przejściową poprawę samopoczucia i spokój wewnętrzny przynoszą tylko akty samookaleczenia: cięcie nożem ramion, przypalanie się papierosami, walenie głową o ścianę albo gesty samobójcze.

Na skraju – ale czego?

Spośród wszystkich czternastu zaburzeń osobowości zaburzenie *borderline* jest przedmiotem największego zainteresowania klinicystów i badaczy. Jest ono jak puzzle, składające się z wielu niezwykłych elementów. Im więcej o nim wiemy, tym bardziej powszechne się okazuje, zwłaszcza wśród osób hospitalizowanych z powodów psychicznych. Cierpi na nie około 20% pacjentów szpitali psychiatrycznych. Wielu z nich trafia do szpitala z powodu prób samobójczych (często poprzedzonych zawodem miłosnym), samookaleczeń lub skrajnych skutków nadużywania narkotyków i alkoholu; inni trafiają tam z powodu depresji albo epizodów psychotycznych.

Czym naprawdę jest zaburzenie *borderline*? Niektórzy teoretycy i praktycy twierdzą, że nie jest to w ogóle zaburzenie osobowości, lecz pewien stopień jej „dezorganizacji". Termin *borderline* wszedł w użycie prawie sześćdziesiąt lat temu, w odniesieniu do grupy pacjentów, którzy nie pasowali do obowiązującego wówczas podziału na neurotyków i psychotyków. Ogromne problemy tych pacjentów kwalifikowały ich do kategorii granicznej[95] pomiędzy

funkcjonalnością i niefunkcjonalnością. Terminu tego zaczęli także używać niektórzy klinicyści w odniesieniu do zaburzeń, które uważali za lekkie przypadki schizofrenii; dziś jednak postawionoby zapewne diagnozę zaburzenia schizotypalnego (patrz rozdział 12).

Choć twórcy DSM zachowali termin *borderline*, nie zamierzali obejmować tą nazwą zaburzeń graniczących z psychozą. Pacjenci, którym stawiana jest ta diagnoza, cierpią na zaburzenie osobowości – i tyle. Mimo to współczesnych badaczy intryguje związek między zaburzeniem *borderline* i nie tyle schizofrenią, co zaburzeniami nastroju. W jego przebiegu często bowiem występują pełnowymiarowe zaburzenia depresyjne i maniakalno-depresyjne osi I. Niektórzy wysuwają przypuszczenia, że zaburzenie *borderline* jest w podobny sposób powiązane z dziedzicznym „spektrum nastrojowym" zaburzeń, jak zaburzenia schizotypalne, paranoidalne oraz schizoidalne z tzw. spektrum schizofrenicznym.

Ostatnio uwagę badaczy przykuło inne „spektrum", tzw. impulsowe. Zaburzenie *borderline* mieści się w nim, obok m.in. zaburzenia antyspołecznego, bulimii (polegającej na przymusie jedzenia i następujących po tym wymiotach), uzależnienia alkoholowego i narkotykowego, jako efekt niedostatecznej kontroli impulsów. Jest wiele dowodów na to, że ludzie z zaburzeniem *borderline* oraz ich krewni mają liczne problemy związane z panowaniem nad własną impulsywnością. Niewykluczone, że u podłoża tego niezwykle autodestrukcyjnego zaburzenia osobowości tkwi rozprzężenie popędów i nastrojów, być może o wspólnym podłożu biologicznym (więcej o tym za chwilę).

Zakres występowania, predyspozycje, grupy ryzyka

Zaburzenie osobowości *borderline* jest znacznie częściej diagnozowane u kobiet niż u mężczyzn; stosunek ten wynosi trzy do jednego. Przyczyny nie są jeszcze wyjaśnione, ale dotychczasowe

analizy nie wykryły w kryteriach diagnostycznych uwarunkowań płciowych.

Warto przy tym zauważyć, że kobiety znacznie częściej niż mężczyźni cierpią również na kliniczne postacie depresji i przyczyny są tu również nieznane. Badania nad depresją dostarczyły niedawno przekonujących dowodów na to, że może ona (zwłaszcza jej postać maniakalno-depresyjna oraz cyklofrenia) mieć podłoże dziedziczne. Jednostki cierpiące na zaburzenie *borderline* mogą mieć podobne predyspozycje. Wywiad często ujawnia występowanie w rodzinie depresji maniakalnej, alkoholizmu i innych zaburzeń kontroli nad impulsami. Kobiety częściej również padają ofiarą nadużyć seksualnych w dzieciństwie oraz bulimii – sytuacji towarzyszących zaburzeniu *borderline*.

Badacze biologii osobowości są coraz bardziej przekonani, że podatność na deregulację nastroju i kontroli nad impulsami jest u pacjentów *borderline* uwarunkowana genetycznie[96]. Tłumaczyłoby to zmienność uczuć, wrażliwość na odrzucenie, niestałość związków, nadużywanie jedzenia, narkotyków i alkoholu, a nawet tendencje samobójcze. Wyniki badań sugerują, że jednostki z tym zaburzeniem mają obniżony poziom serotoniny, istotnej w chemii mózgu substancji, która pomaga w regulacji centralnego układu nerwowego i jego funkcji emocjonalnych. Niedomiar serotoniny i innego neuroprzekaźnika – noradrenaliny może prowadzić do charakterystycznej dla tego zaburzenia autoagresji, przejawiającej się m.in. w próbach samobójczych. Z drugiej zaś strony poszukiwanie mocnych wrażeń może być spowodowane nadmiernym wydzielaniem noradrenaliny, jak w przypadku antyspołecznego zaburzenia osobowości (s. 269; więcej na temat biochemii osobowości w rozdziale 18)[97].

Jak by nie było, tego rodzaju predyspozycje genetyczne utrudniają wrażliwej jednostce radzenie sobie z trudnymi

doświadczeniami życiowymi – a istnieją liczne dane, iż ludzie z zaburzeniem *borderline* musieli wiele znieść we wczesnym dzieciństwie.

Wielu ludzi z tym zaburzeniem pochodzi z rodzin rozbitych albo zaburzonych, w których mieli do czynienia z alkoholizmem, przemocą i nadużyciami lub traumatyzującym odrzuceniem. Jako dzieci doświadczali skrajnej brutalności fizycznej lub werbalnej. Badania wykazały, że do 70% jednostek *borderline* było ofiarami nadużyć seksualnych[98]. Według innej pracy u 25% takich jednostek zdiagnozowano także stres pourazowy, co sugeruje, że traumatyczne doświadczenie odgrywa w obu tych zaburzeniach podobną rolę[99].

Okazuje się, że ogromna większość ludzi *borderline* miała rodziców nieprzyjaznych, nieobliczalnych i niekonsekwentnych. Niektórzy pochodzą z na pozór dobrze funkcjonujących rodzin, w których jednak jedno z rodziców (lub oboje) hamowało i karało wczesne dziecięce próby wytworzenia niezależnej tożsamości, nie dopuszczając jednocześnie do bliskości i intymności.

Członkowie rodzin tych ludzi często także cierpią na zaburzenia *borderline*, antyspołeczne, zaburzenia nastroju oraz związane z jedzeniem i używkami. U samych osób *borderline* powszechnie występują dodatkowo inne zaburzenia osobowości, takie jak schizotypalne, histrioniczne, narcystyczne i antyspołeczne. W warunkach silnego stresu osoby takie mogą doświadczać przejściowych objawów psychotycznych, którym często towarzyszą elementy paranoi. W tych samych okolicznościach mogą też doznać chwilowej amnezji albo poczucia oderwania od swego umysłu i ciała. Podobnie jak w przypadku jednostek z zaburzeniem antyspołecznym, najbardziej autodestrukcyjne zachowania uwidaczniają się u nich pod koniec okresu dojrzewania, a łagodnieją po osiągnięciu trzydziestego lub czterdziestego roku życia, kiedy przechodzą w stłumioną rozpacz. Niestety, ludzie ci mogą nie dożyć takiego wieku. W przypadku

poważniejszych form zaburzenia *borderline* nieopanowane używanie seksu i narkotyków oraz skłonności samobójcze mogą być przyczyną przedwczesnej śmierci.

Michael Stone uważa, że o pomyślności jednostki *borderline* w późniejszym życiu można orzekać na podstawie dynamiki jej wrogości. Jak twierdzi, ludzie, których „agresywność i kłótliwość nie wygasają po trzydziestce, w końcu wyczerpują cierpliwość partnerów czy innych bliskich osób, od których są zależni". Natomiast ci, których wściekłość i agresywność maleją, „w wieku lat czterdziestu lub pięćdziesięciu osiągają stan stabilizacji, do którego termin *borderline* już nie pasuje"[100].

Częstość występowania zaburzenia *borderline* wydaje się rosnąć. Czynniki społeczne, takie jak rozpad rodziny, mogą być częściowym wyjaśnieniem tego procesu.

Pomocy!

A teraz dobre wiadomości. Wielu ludziom z zaburzeniem *borderline* może skutecznie pomóc krótko- lub długoterminowa terapia stacjonarna lub ambulatoryjna, a także farmakoterapia. Celem programów krótkoterminowych jest przezwyciężenie kryzysu, natomiast psychoterapia długoterminowa, która zwykle trwa co najmniej cztery lata, może dać efekt trwałej zmiany, o ile pacjent wytrwa do końca. Wiele osób z diagnozą *borderline* po zakończeniu leczenia zaczyna odnosić znaczące sukcesy życiowe.

Ludzie z tym zaburzeniem często szukają fachowej pomocy, gdyż znajdują satysfakcję w wyimaginowanym, intensywnym związku z terapeutą. Jednakże, jak to bywa we wszystkich ich związkach, mogą nagle znienawidzić osobę, którą dotąd tak uwielbiały, i zmienić terapeutę, a potem znowu, i jeszcze raz. Ich wybuchy wściekłości i huśtawka nastrojów, domaganie się coraz większej uwagi i ciągłe

sprawdzanie terapeuty, często poprzez akty autoagresji, mogą w niedoświadczonym i mało uważnym klinicyście wzbudzić uczucie bezsilności i gniewu. Pacjent *borderline* to zadanie nie dla każdego. Dobrze wyszkolony, empatyczny specjalista będzie jednak w stanie rozpoznać źródło swych uczuć i potrafi konsekwentnie, choć delikatnie konfrontować pacjenta ze skutkami jego zachowania. Terapeuta musi być dostatecznie twardy, by wyznaczyć i wyegzekwować od pacjenta granice dopuszczalnych zachowań, dostatecznie cierpliwy, by zmierzać do odległego celu, musi też być opiekuńczy, współczujący i konsekwentny. Ważne jest, by aktywnie uczestniczył w rozmowie z pacjentem, a nie po prostu siedział i słuchał.

Metoda terapii kognitywnej kładzie nacisk na techniki przekształcania „dychotomicznego" sposobu myślenia (np. dzielenia ludzi na dobrych i złych), który tak utrudnia życie ludzi z zaburzeniem *borderline*. Uczą się oni także kontrolować swoje emocje i impulsy. Przydatny jest również trening w podstawianiu nowych zachowań. „Na przykład – piszą Beck i Freeman – niekiedy udaje się zastąpić zachowanie zdecydowanie autodestrukcyjne (jak cięcie się nożem) zachowaniem minimalnie autodestrukcyjnym (jak mazanie się flamastrem)"[101].

Marsha Linehan rozwinęła ostatnio odmianę terapii behawioralnej przeznaczoną specjalnie dla jednostek cierpiących na zaburzenie *borderline*[102], którą sama nazywa terapią zachowań dialektycznych. W starannie zaaranżowanych sytuacjach indywidualnych i grupowych terapeuci i uczestnicy pracują wspólnie nad wychwytywaniem i przezwyciężaniem zachowań autodestrukcyjnych i obniżających jakość życia. Co ważne, pacjenci zdobywają przy tym umiejętności, dzięki którym czynią swe życie znośniejszym, oraz nabierają szacunku i sympatii do siebie samych.

Jak w przypadku wszystkich zaburzeń osobowości, dla zaburzenia *borderline* nie ma leków o działaniu swoistym. Przepisuje się tylko w ograniczonych okresach czasu środki łagodzące konkretne objawy. Pomocne okazują się tu leki antydepresyjne, antypsychotyczne, antykonwulsyjne oraz lit. Jeśli chodzi o równoważenie nastroju i obniżenie impulsywności, obiecujące są antydepresanty z grupy selektywnych inhibitorów serotoniny (SSRI), na przykład Prozac.

Jak postępować z ludźmi typu *borderline*

Jeżeli przypadek zaburzenia *borderline* jest łagodny, skorzystaj ze wskazówek dotyczących osób Zmiennych Emocjonalnie (s. 319). W przeciwnym razie musisz zdać sobie sprawę, że osoba, z którą masz do czynienia, ma w sobie wewnętrzny niepokój, który każe jej robić to, co robi. Na jej przesadne reakcje nie odpowiadaj w podobny sposób. Innymi słowy, spróbuj zdystansować się emocjonalnie od własnych reakcji na jej zachowanie. Pomoże ci to kontrolować własne uczucia, a to z kolei pozwoli przejrzeć wszelkie manipulacje. Co najważniejsze, musisz znać własne ograniczenia. Powiedz tej osobie, że ją kochasz, a l e nie możesz być dla niej tym, czym ona chciałaby ciebie widzieć, i nie możesz przyjąć odpowiedzialności za krzywdę, którą wyrządza samej sobie. Zachęć ją do szukania profesjonalnej pomocy, jeśli możesz, nalegaj stanowczo. Jeżeli wasze życie rodzinne jest w rozsypce, szukajcie pomocy wspólnie.

93 Dalej w skrócie: Zmienny (przyp. od red. wyd. polskiego).

94 DSM-IV, s. 654.

95 Ang. *borderline* (przyp. od red. wyd. polskiego).

96 J. Paris, *Borderline Personality Disorder. A Multidimensional Approach*, Washington, American Psychiatric Press 1994. A.E. Skodol, J.M. Oldham, Differential Diagnosis of the Impulsive/Compulsive Spectrum of Disorders, [w:] *Impulsivity and Compulsivity*, red. J.M. Oldham, E. Hollander, A.E. Skodol, Washington, American Psychiatric Press 1996.

97 L.J. Siever, The Relationship between Impulsivity and Compulsivity, [w:] *Impulsivity and Compulsivity*, op.cit.

98 J. Paris, *Borderline Personality Disorder...*, op.cit., s. 51.

99 Borderline Personality – Part II, „The Harvard Mental Health Letter" 1994, nr 10 (12).

100 M.H. Stone, *Abnormalities of Personality*, New York, W. W. Norton 1993, s. 226.

101 A.T. Beck, A. Freeman, *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, New York, The Guilford Press 1990, s. 204.

102 M.M. Linehan, Behavior Therapy, Dialectics, and the Treatment of Borderline Personality Disorder, [w:] *Handbook of Borderline Disorders*, red. D. Silver, M. Rosenbluth, Madison, CT, International University Press 1992, ss. 425–434.

Rozdział 15

Typ Ofiarny

„Altruista”

Życie jest służbą, miłość jest ofiarą. Oto dwa aksjomaty ludzi, których osobowość jest typu Ofiarnego. Uważają, że ich potrzeby mogą zaczekać, aż wszyscy inni zostaną zaspokojeni. Składając siebie w ofierze zyskują spokój, bezpieczeństwo i pewność swego miejsca w porządku świata. W najlepszym i najszlachetniejszym wydaniu jest to typ pełen bezinteresowności i wielkoduszności, materiał na świętych i przykładnych obywateli.

Siedem cech charakterystycznych

Oto siedem cech kluczowych dla rozpoznania typu Ofiarnego. Osoba z silnym aspektem Ofiarnym będzie wykazywała więcej z wymienionych niżej zachowań i z większą intensywnością niż osoba, w której osobowości aspekt ten jest mniej dominujący.

1. *Wspaniałomyślność*. Jeżeli jesteś w potrzebie, osoba Ofiarna odda ci ostatnią koszulę. Nie będzie czekać, aż poprosisz.
2. *W służbie bliźniego*. Dyrektywą naczelną Altruistów jest: być użytecznym. Z szacunku dla innych rezygnują z własnych ambicji i współzawodnictwa. Zadowala ich pozycja druga, a nawet ostatnia.
3. *Uważność*. Ludzie Ofiarni odnoszą się do innych z wielkimi względami. Są uczciwi i godni zaufania.

4. *Tolerancja*. Są nieskorzy do osądzania i pobłażliwi wobec cudzych słabości. Nigdy nie czynią nikomu wyrzutów. Pozostaną ci wierni na dobre i na złe.

5. *Pokora*. Obce im są zarozumiałość i duma, nie lubią robić wokół siebie hałasu. Nie pragną być ośrodkiem uwagi i źle się czują w świetle reflektorów.

6. *Wytrzymałość*. Potrafią wytrwale znosić cierpienie. Wolą sami dźwigać swój krzyż. Mają wiele cierpliwości i odporności na niewygody.

7. *Prostoduszność*. Są naiwni i niewinni. Nie zdają sobie sprawy z wielkiego wpływu, jaki często wywierają na innych. Nie podejrzewają nigdy skrytych lub pokrętnych intencji u ludzi, którym tak wiele dają.

Sześć sfer typu Ofiarnego

Nie ulega wątpliwości, że kluczową sferą osobowości Ofiarnej jest sfera Związków.

Związki: dla ciebie wszystko

Altruiści znajdują sens życia w obdarowywaniu innych. „Istnieję po to, by służyć" – śmieje się Donna jedynie z odrobiną autoironii. Jej mąż Bruce zażyczył sobie do obiadu podpłomyków domowego wypieku. Jest późne niedzielne popołudnie i Donna, która jest pielęgniarką, próbuje uporać się z przyniesioną z pracy robotą papierkową. Żartuje sobie, że Bruce zawsze stawia na swoim, zazwyczaj jednak to ona uprzedza jego pragnienia. Dziś jest trochę zła na siebie, że nie upiekła podpłomyków, które mąż lubi jadać w takie chłodne, wiosenne wieczory. Z drugiej jednak strony – myśli

– muszę przecież załatwić te papiery. A powód, dla którego zawsze zalega z papierkową robotą, jest ten, że bardzo dużo czasu – za dużo, jak mówią jej niektóre koleżanki – poświęca swoim pacjentom. Ale to cała Donna. Pacjenci przychodzą do niej z prywatnymi sprawami – po prostu nie leży w jej charakterze, by odesłać kogoś i nie pomóc mu w miarę swych możliwości.

W swej osobowości Donna posiada również aspekt Oddany, ale aspekt Ofiarny jest silniejszy. Życie ludzi Oddanych koncentruje się wokół najważniejszych związków – z małżonkiem, dziećmi, najbliższymi przyjaciółmi. Altruiści natomiast obdarowują wszystkich, z którymi się zetkną. Ci łagodni i uprzejmi dobrodzieje mają głęboko wpojony system wartości, który każe im zawsze pomagać ludziom. Służą im w ten czy inny sposób w każdym związku.

Nie szukają nagrody za swoją pomoc. Potrafią poświęcić własne potrzeby w akcie służby – spójrzcie na Donnę, która odkłada swoją pracę, byle tylko upiec mężowi ulubione podpłomyki – i nie doświadczają tego jako wielkiego wyrzeczenia. Dobry uczynek sprawia, że odnajdują swoje miejsce w świecie, i tylko to się liczy. Po prostu są altruistami.

Każdy człowiek, w którego osobowości aspekt ten dominuje, znajdzie sens życia w pracy dla szczęścia innych ludzi. Niektórzy Altruiści zostają wielkimi filantropami albo misjonarzami. To oni opiekują się chorymi lub zaniedbanymi dziećmi, pomagają ofiarom AIDS, niestrudzenie wspierają organizacje charytatywne i inne dobre sprawy, to oni poświęcają się dla swych bliskich. To oni czuwają przy każdej cierpiącej i potrzebującej istocie ludzkiej, gotowi zrobić wszystko, by złagodzić jej męki. Niektórzy z nich posiadają talenty uzdrowicielskie.

Pracują ciężko bez znużenia, z radością zatracają się w oddaniu jakiejś osobie lub sprawie. Nieraz Bruce powie Donnie: „Kochanie, już prawie północ. Daj sobie spokój z prasowaniem. Założę jutro coś

innego. Wyglądasz na bardzo zmęczoną. Skarbie, pomyśl trochę o sobie. Chodź do łóżka". Donnie nie ciążą jednak nieustanne obowiązki. Pada w końcu na łóżko z uczuciem spokoju, satysfakcji i wewnętrznej równowagi – zasłużyła sobie na spoczynek.

„Ależ proszę nie dziękować"

Ludzie Ofiarni są aktywni, pełni wigoru, energii i motywacji, zawsze zmobilizowani, ale jeśli w ich osobowości nie ma jakiegoś typu bardziej „ksobnego" (jak np. Pewny Siebie), ich wysiłki będą zawsze służyły komuś innemu. Mają nawyk odwracania od siebie uwagi otoczenia. „To przecież nic takiego" – upiera się Sumienno-Ofiarny Piotr, który w pojedynkę zorganizował przyjęcie dobroczynne na rzecz lokalnego teatru. Przez trzy miesiące poświęcał temu zadaniu każdą wolną chwilę. W wieczór przyjęcia ani przez moment nie pozwolił sobie na relaks, niezmordowanie nadzorował obsługę i troszczył się o dobre samopoczucie pięciuset gości.

„Dlaczego mnie dziękujecie? – protestuje Piotr z typową dla Altruisty skromnością, kiedy goście zaczynają zbierać się do wyjścia. – Te wspaniałe ciasta upiekła Elżbieta, obrusy podarowała firma Rajmunda, Wioletta wykaligrafowała ręcznie wszystkie zaproszenia". Ludzie Ofiarni nie lubią, gdy spływa na nich cała chwała za ich dokonania. Nie lubią być w centrum uwagi. Uważają, że jest to „niestosowne".

Niektórzy Altruiści mają tak silny nawyk odwracania od siebie uwagi, że ich bliscy mogą w ogóle przestać zauważać ich wysiłki i uznać to za normę, a nawet zacząć wykorzystywać ich dobroduszność. Altruista tak konsekwentnie zarzeka się, że nie chce podziękowań, pochwał i wyrazów uznania, że w końcu ludzie biorą go za słowo i przestają zwracać uwagę na jego starania. A to boli.

O ile ludzie Ofiarni mogą nie życzyć sobie zbytniego szumu wokół ich bezinteresownych starań, to, podobnie jak prawie wszyscy, pragną być kochani i doceniani. Uwielbiają dawać i za nic w świecie

nie chcieliby uchodzić za zarozumiałych i samolubnych. Kiedy jednak Altruista zaczyna być traktowany przez innych jak powietrze, przyczynia mu to bólu i rozterki. Jeżeli po latach zarzekania się: „Kochanie, nie rób sprawy z tych podpłomyków, to naprawdę nic wielkiego!" Bruce naprawdę przestanie robić z tego sprawę i zacznie oczekiwać, że żona upiecze mu przysmak na każde zawołanie, Donna poczuje się głęboko zawiedziona. „No i po co ja się tak męczę, żeby mu było dobrze – pomyśli – skoro on nawet tego nie zauważa?".

Przyjemność z poczuciem winy

Wszyscy Altruiści odczuwają w pewnym stopniu dyskomfort, kiedy stają się obiektem życzliwej uwagi. Nie jest im dobrze na piedestale. Czują się fatalnie (choć pochlebia im to), kiedy ktoś powie: „A teraz dla odmiany pomyślmy o tobie". Są w swoim żywiole, kiedy sprawiają przyjemność i pomagają innym, jest im jednak nieswojo, kiedy następuje zamiana ról.

Ten dyskomfort może wręcz przypominać poczucie winy, jakby w głębi duszy czuli, że nie zasługują na tyle uwagi. Na przykład u Lorraine J. przeważa typ Dramatyczny z silnym aspektem Ofiarnym. Ma ona ogromną Dramatyczną potrzebę, by stać pośrodku sceny, ale Ofiarna strona jej osobowości sprawia, że wstydzi się tego pragnienia. Po kilku latach terapii Lorraine odważyła się wydać huczne przyjęcie z okazji swoich trzydziestych piątych urodzin. Wystroiła się wspaniale i postanowiła być gwiazdą wieczoru – tak też się stało. Chcąc jednak wypaść dobrze wobec swych siedemdziesięciu pięciu gości, musiała sobie podpić, by wyzbyć się poczucia odpowiedzialności za swoje teatralne popisy. Następnego dnia miała strasznego kaca i była w okropnej depresji. Później z pomocą terapeuty zrozumiała, że miała poczucie winy z powodu swego „egotycznego brylowania" w towarzystwie. Skrycie zawsze

pragnęła przyciągać uwagę – uświadomiła sobie – ale nauczono ją pokory, ponieważ „kto się wywyższa, będzie poniżony”.

Uwaga: ulica jednokierunkowa!

Altruiści tacy jak Lorraine, którzy raczej dają niż biorą, mogą być dobrymi, a nawet świętymi ludźmi. Kiedy jednak chodzi o spełnienie ich własnych potrzeb, wikłają się często w nierównoprawne związki, gdyż z trudem akceptują czyjąś miłość. Mogą sobie nie zdawać sprawy, że ktoś, kto niczego dla siebie nie żąda, kto ma poczucie, że nie zasługuje na uwagę, może odstręczać kandydata na partnera, który chce i może także coś mu ofiarować.

Patryk S. był takim właśnie Ofiarnym dawcą w swoim związku z Gail B. Na początku Gail czuła się pochlebiona atencją, jaką Patryk ją otaczał – kwiatami, podarunkami, pieszczotami i wszystkim, co ją pobudzało seksualnie. Chciała jednak się dzielić, a nie tylko brać. Zaczęła więc niespodziewanie odwzajemniać drobne prezenty, ale ku jej rozczarowaniu Patryk nie reagował tak, jak się spodziewała. Wydawało się, że go to krępuje. Spróbowała zrobić mu zmysłowy masaż – taki sam, jaki z przyjemnością przyjmowała od niego – ale nie rozluźniło go to, ani nie podnieciło. Starała się mu wytłumaczyć, że aby móc go kochać, musi być w stanie mu się odwzajemniać. Choć pociągała ją w Patryku wrażliwość na jej potrzeby, zaczęła się nudzić. „Czy to nie ironia – wyznała później przyjaciółce – że po latach szukania mężczyzny, który dbałby o moje samopoczucie, w końcu znalazłam takiego, który dbał za bardzo i niczego nie chciał dla siebie?”.

Anna B., projektantka mody, której historię opisujemy na stronach 344–350, była niezwykle uważną i utalentowaną kochanką, ale z żadnym partnerem nie mogła osiągnąć satysfakcji seksualnej. Kiedy kochanek czynił wysiłki, by ją zadowolić, czuła się zażenowana, skrępowana i prosiła go, by przestał. W końcu, jak wiele osób skrajnie Ofiarnych, zaczęła przyciągać tylko takich

mężczyzn, którzy chcieli wyłącznie brać, a niczego nie dawać, egoistycznych, a nawet okrutnych i gwałtownych, którzy myśleli wyłącznie o własnych potrzebach.

A oto Tony, w którego osobowości również dominuje typ Ofiarny. Żeby dać swojej ukochanej dowód miłości i czystych intencji, przepisał na nią swojego Jaguara oraz wartościową kolekcję starych monet. Kiedy opuszczała go w dwa lata później, nie zawahała się ich zatrzymać.

Subtelna granica

To oczywiste, że ludziom z silnym aspektem Ofiarnym w osobowości – którzy pragną dobra dla innych – trudno jest przeprowadzić linię graniczną. Osoby umiarkowanie Ofiarne potrafią zrównoważyć swój bilans dawania i brania i potrafią, choć z pewnym wysiłkiem, poprosić o coś dla siebie. W miarę jak typ ten dochodzi do skrajności i przechodzi w autodestrukcyjne zaburzenie osobowości, taka nieustanna hojność i ofiarność nakłada na otoczenie nieznośny ciężar zobowiązań („O Boże, Nina uparła się, że zostanie i pozmywa wszystkie naczynia. Teraz wypada, żebym ja posprzątała po przyjęciu u niej. Wiesz, właściwie to odechciało mi się do niej iść"). Altruiści zawsze narzucają się ze swoją pomocą, zupełnie nie zważając, że ktoś może nie życzyć sobie tego. Nie proszone „zrobię to za ciebie" działa wielu ludziom na nerwy.

Kiedy Bruce domaga się, by jego żona-pielęgniarka przestała w końcu prasować i poszła do łóżka, Donna powinna, zamiast posuwać swoją ofiarność do skrajności, zadać sobie pytanie, czy mąż nie woli mieć jej przy sobie niż oglądać ją harującą dla niego do późna w nocy. Altruiści starają się osiągnąć akceptację poprzez obdarowywanie innych ludzi i często nie mogą zrozumieć, że ludzie, którzy ich kochają, woleliby otrzymywać mniej albo w inny sposób.

Ofiarni rodzice

Dobre rodzicielstwo oznacza umiejętność poświęcania się dla dziecka bez oczekiwania silnej wzajemności – ale tylko do pewnego momentu. Rodzice o umiarkowanym typie Ofiarnym dają z siebie wiele, swobodnie i z radością, zapewniając dziecku silne poczucie bezpieczeństwa. Za to skrajny Altruista może zamienić się w męczennika, obciążając swoje potomstwo poczuciem winy. Zaharowuje się dla dzieci na śmierć i przeżywa wielkie rozczarowanie, kiedy nie okazują wdzięczności albo kiedy dorastają i idą własną drogą. Niezwykle Ofiarny rodzic, który „chleb sobie odejmował od ust, żebyś mógł pójść na studia medyczne", zapewne nie zareaguje przychylnie, gdy latorośl oświadczy mu, że zamierza zrobić karierę gwiazdy rocka. „Ależ mamo, ja przecież nigdy n i e c h c i a ł e m być lekarzem. Nigdy nie żądałem, żebyś dla mnie chodziła w starych ubraniach i jeździła gruchotem!".

Jako wzorce osobowe dla dzieci Ofiarni rodzice powinni pamiętać, że muszą dostarczać dzieciom przykładów zachowań asertywnych, pokazujących, że ująć się za sobą samym i domagać się spełnienia własnych potrzeb to nic zdrożnego. Powinni także ćwiczyć się w ustalaniu granic, bezpośrednim wyrażaniu gniewu oraz w umiejętności mówienia „nie" w razie potrzeby.

Dopasowanie partnera

Altruiści są tak bardzo nastrojeni na cudze potrzeby i pragnienia, że podobnie jak typy Oddany i Zmienny mogą wejść w związek z prawie każdym. Z tego samego powodu nie są szczególnie wybredni przy wyborze partnera, więc ryzykują związanie się z kimś, kto wykorzysta ich ofiarną, łagodną i uległą naturę. A ponieważ są tolerancyjni i łatwo wybaczają, będą trwali w bolesnym dla siebie związku, zamiast go zerwać.

Jeżeli Ofiarność jest twoją naturą, to najlepiej ci będzie z partnerem, który lubi, by się nim opiekować i otaczać go troską. Strzeż się jednak ludzi, w których osobowości dominują aspekty

Awanturniczy i Władczy, mogą cię bowiem wykorzystać. Unikaj też ludzi Pewnych Siebie, ponieważ ktoś taki nie będzie dostrzegał twoich potrzeb i sprawi ci zawód – choć skwapliwie przyjmie wszystko, co mu ofiarujesz. Z osobą o każdym innym typie osobowości możesz prawdopodobnie stworzyć udany związek, choć zależy to od innych aspektów twojego wzoru osobowości.

Emocje, samokontrola i rzeczywistość: kłopot z przyjemnościami

Jak już widzieliśmy, ludzie Ofiarni sprawiają innym przyjemność, lecz sami z niej nie korzystają. Z drugiej strony są znacznie bardziej zdolni do doświadczania pozytywnych uczuć i doznań, niż się wydaje. Zwłaszcza kiedy uda im się zrobić jakiś dobry uczynek, ogarnia ich poczucie satysfakcji i emocjonalnej pełni.

Kluczem do przeżywania przyjemności okazuje się tu prywatność. W obecności innych ludzi jednostki Ofiarne automatycznie rezygnują z własnej wygody, żeby dostarczyć jej innym. Zamiast jeść, gotują i podają. Stoją, żeby inni mogli siedzieć. Przysiadają na niewygodnym krześle, miękką sofę zostawiając dla kogoś innego. W łóżku przywiązują większą wagę do potrzeb partnera niż do własnych. To jest ich styl, to im wychodzi najlepiej. Ale ponieważ są tak bardzo nastawieni na zaspokajanie potrzeb innych ludzi, z trudem przychodzi im rozluźnienie kontroli nad własnymi uczuciami i popędami, i dlatego nie umieją się bawić na całego. Niektóre osoby skrajnie Ofiarne sprawiają wrażenie sztywnych, surowych i zamkniętych w sobie, bez odrobiny radości.

Kradzione chwile

Kiedy nie ma nikogo w pobliżu, może się okazać, że odprężenie i folgowanie sobie nie jest takie trudne. Altruista wyciąga się w wygodnym fotelu, zajada lodami, ogląda western i cieszy życiem.

Im silniejszy aspekt Ofiarny, tym więcej czasu Altruista spędza w towarzystwie innych, nieustannie zastanawiając się, co mógłby dla nich zrobić albo co umknęło jego uwadze. Na własne przyjemności pozwalają sobie tylko wtedy, gdy nikt nie patrzy, jakby było to coś wstydliwego.

Ciemna strona

Osoby Ofiarne są z wielu powodów podatne na smutek i depresję. Nasz świat postrzegają jako miejsce surowe, twarde i pełne bólu, w którym ich misją jest łagodzenie cudzych cierpień. Nawet przy zrównoważonym wzorze osobowości będą za sprawą swych wysiłków na rzecz potrzebujących bardziej niż inni ludzie narażone na kontakt z bólem i nędzą ludzkiej egzystencji. Nie dostrzegają wokół siebie radości, swobody i sprawiedliwości. Ludzi z silniejszym aspektem Ofiarnym może wręcz przytłaczać wewnętrzne poczucie winy i nigdy niespełnionych zobowiązań wobec innych. Często nie umieją wyrażać gniewu wobec ludzi, na których im zależy, ani nawet przyznać się do tego uczucia. Inni po prostu nie są w stanie się rozluźnić.

Z tych i innych powodów wielu ludzi Ofiarnych przechodzi przez życie wśród nieustannych cierpień, ale zawsze z samozaparciem i gotowością do dźwignięcia każdego jarzma, jakie przyniesie los.

Ekspresja osobistego cierpienia Altruisty zależy od innych aspektów jego wzoru osobowości. Przy silnym aspekcie Dramatycznym lub Zmiennym będą to głośne narzekania na wszystkich tych niewdzięczników w jego życiu. Ktoś inny, pod wpływem aspektu Sumiennego albo Samotniczego, będzie tłamsił w sobie urazy, co prowadzi do chronicznej sztywności. Ze znaczącym aspektem Poważnym będzie zaś cyniczny, pesymistyczny i krytyczny, ze skłonnością do poddawania się nieuniknionym w jego przekonaniu rozczarowaniom, jakie niesie życie.

Stres!

Stres u ludzi Ofiarnych pochodzi zasadniczo z dwóch źródeł. Po pierwsze, biorą na siebie za dużo, dobrowolnie ofiarowując swój wolny czas innym. Nie potrafią nikogo spławić, by móc poleżeć do góry brzuchem, z rzadka odważą się „skraść" wolną chwilkę. Z trudem też przyjmują od kogoś pomoc. Mogą się rozchorować z przepracowania.

Druga kluczowa przyczyna stresu Altruisty to uczucie, że inni ludzie nie doceniają go, nie rozumieją i nie kochają, chociaż tak się stara.

Człowiek Ofiarny ma jednak silny charakter. Potrafi dźwigać obok swojego brzemienia także cudze. „Takie jest życie, czy mi się to podoba, czy nie; poradzę sobie" – powiada, przytłoczony stresem. Dopóki nie zdarzy mu się kompletne załamanie, zawija rękawy i broni swej równowagi emocjonalnej, ruszając do kolejnej pracy dla cudzego dobra.

(Nie)godne Ja

To, że osoby Ofiarne tak usilnie budują swą tożsamość poprzez służbę innym, zdradza niepewność co do własnej wartości. Czy wciąż byłyby z siebie zadowolone, gdyby wylądowały na bezludnej wyspie? Czy czułyby się spokojne, nie próbując robić czegoś dla innych?

Niektórzy Altruiści mają poczucie, że nie zasługują na miłość, uwagę i przyjemność. Wciąż więc starają się zasłużyć. Inni mogą w głębi ducha mieć jasne poczucie tożsamości i wiedzieć, czego chcą od życia, ale zarazem uważają, że nie powinni pobłażać swym „egoistycznym" pragnieniom, lecz skupiać się na potrzebach otoczenia.

Praca: służba nie drużba

Praca jest dla tego typu osobowości sferą bezkonfliktową, gdyż to poprzez nią Altruiści służą innym ludziom. Kompetencją, lojalnością, pogardą dla odpoczynku i rozrywek oraz zaangażowaniem osoby takie przypominają Perfekcjonistów. I podobnie jak oni, są pełne szacunku dla władzy.

Dajcie osobie Ofiarnej pilne zadanie, a w razie potrzeby będzie pracowała po nocach i w weekend. Altruista dobrze znosi nudne, rutynowe zajęcia. Potrafi adaptować się do rozmaitych warunków i sytuacji. Nigdy nie powie: „To nie moja rzecz". Jeżeli ta rzecz jest ważna dla szefa, współmałżonka, dzieci albo niezbędna dla sprawy – będzie wykonana.

Ludzie Ofiarni potrafią pracować z wielkim zaangażowaniem, choć zazwyczaj nie zależy im na karierze, chyba że mają w osobowości także aspekt ambitniejszy (np. Pewny Siebie). Nie będą odnosić spektakularnych sukcesów, czego by można się spodziewać, sądząc po ilości i jakości wykonanej przez nich pracy. Jak już powiedzieliśmy, ambicje zawodowe nie znaczą dla tego typu wiele. Wartość samej pracy albo wartość osoby, dla której praca jest wykonywana, znaczy dla Altruisty więcej niż osobista korzyść. Może więc niestrudzenie pracować na rzecz swego kandydata w wyborach, w imię zdrowia pacjentów lub pomagając bezdomnym, i nie przyjdzie mu do głowy, by zatrzymać się i pomyśleć: „No dobrze, ale co ja z tego będę miał?". Liczy się zadowolenie ważnych dla niego osób związanych z tą pracą.

Ten altruistyczny wzór postawy jest obecny na wszystkich poziomach sfery pracy – od służby ludzkości po zwykłą pracę zarobkową. Do tej ostatniej kategorii należy Stefan C., który jest ghost-writerem. Nie obchodzi go, że korzyści z jego pracy czerpie ktoś inny, choć napisał już kilka bestsellerów. Zarabia mnóstwo pieniędzy, choć pewnie zarabiałby więcej, gdyby pisał własne książki. Ale jemu nie chodzi wcale o pieniądze. Najbardziej ceni w swej pracy

satysfakcję, którą czuje na myśl, że dzięki niemu ludzie, którzy go wynajmują, mogą uchodzić za dobrych pisarzy. Uwielbia swoje zajęcie.

Wiele niezwykle inteligentnych i uzdolnionych jednostek Ofiarnych przez całe życie zadowala się pozycją czyjegoś sekretarza lub sekretarki – i można tylko pogratulować ich pracodawcom. Altruista to materiał na zrównoważonego, godnego zaufania, lojalnego i niewymagającego pracownika, obojętne jaki zawód wybierze.

Nie wszyscy jednak Altruiści znajdują w pracy satysfakcję. Niektórzy z nich, bardzo utalentowani i pragnący robić karierę, nie mogą zrozumieć, dlaczego nie idą w górę. Tak jest z Ofiarno-Wygodnym Derkiem D., który chciał się wybić jako piosenkarz, ale za każdym razem, kiedy miał przesłuchanie, zdarzało mu się zaspać. Albo Beatrix N., pisząca przemówienia dla polityków, która podobnie jak Stefan nigdy nie napisała słowa pod własnym nazwiskiem, a mimo to ma pretensje, że nie zdobyła uznania.

Gdy aspekt ofiarny staje się zbyt przemożny, Altruista może mieć trudności z wykorzystywaniem okazji do zrobienia kariery – dokładnie takie same jak z przeżywaniem przyjemności i przyciąganiem uwagi w związkach z ludźmi. Nie cierpi prosić o przysługę. Nie umie iść za ciosem i nie podtrzymuje cennych znajomości. Zamiast współzawodniczyć, wycofuje się, pozwalając kolegom wyprzedzić się w awansach. Ofiarny Frank O. powiedział żonie: „Pauli tak zależało na tym awansie, że wprost nie miałem serca jej tego pozbawiać. Poprosiłem więc szefa, by nie brał mnie pod uwagę". Zrobiwszy to, Frank miał znakomite samopoczucie, ale jego żona była daleka od zachwytu. W jej oczach Frank, kiedy tylko musiał z kimś konkurować, natychmiast wycofywał się do tylnego szeregu. Cała jego praca prowadziła donikąd.

Być może Frank, co typowe dla Altruisty, nie czuł się godny specjalnych wyróżnień. W głębi duszy zapewne pragnął awansu

i „odpokutował” za tę „zachłanność”, ustępując miejsca koleżance. Nie bez powodu skrajny przypadek tego typu osobowości nazwano zaburzeniem autodestrukcyjnym. Zbyt silny aspekt Ofiarny może skłonić jednostkę do podejmowania aktywnych działań w celu odcięcia sobie drogi do jakiegokolwiek sukcesu i satysfakcji.

Przy zrównoważonym wzorze osobowości osoba umiarkowanie Ofiarna może jednak czerpać wielką przyjemność z dobrze wykonywanej pracy, czując się z każdym dniem lepsza (choć niekoniecznie bogatsza).

Wskazówka dla szefa

Okazuj swym Ofiarnym pracownikom wdzięczność za niestrudzone wysiłki, jakie dla ciebie podejmują. Mogłeś zapomnieć o ich istnieniu, ponieważ trzymają się zawsze z tyłu i niczego dla siebie nie żądają. Teraz, kiedy wreszcie dostrzegłeś te oddane dusze, nie pożałuj im podwyżki – sami nie poproszą o to, na co zasłużyli.

Ofiarny szef

Zwykle Altruiści unikają kariery menedżerskiej. Wolą pracować dla innych ludzi, niż nadzorować ich pracę i postępowanie. Mogą czasem osiągnąć średnie stanowisko kierownicze w nagrodę za dobrą pracę, lojalność i oddanie firmie lub szefowi. Z trudem im jednak przychodzi zlecanie pracy i egzekwowanie wykonania, będą więc raczej wykonywać ją sami, pracując ponad siły. Potrafią też nadmiernie przejmować się trudnościami swych pracowników i zaniedbują swe właściwe obowiązki, by im pomóc. Później często mają poczucie, że spotkali się z niewdzięcznością, i jeśli podwładny nadal słabo sobie radzi, ściąga na siebie ich gniew. Inni szefowie-Altruiści mogą dać się poznać jako despoci, oczekujący od podwładnych równie wielkiej ofiarności jak ich własna.

Kariera dla Altruisty

Szukaj pracy, w której mógłbyś troszczyć się o ludzi i zaspokajać ich potrzeby. Weź więc pod uwagę dziedziny o charakterze służby lub polegające na obsługiwaniu innych, jak medycyna, psychologia, pielęgniarstwo, pomoc społeczna, kapłaństwo, działalność charytatywna, praca sekretarza lub asystenta, szkolnictwo, dekorowanie wnętrz, bibliotekarstwo, opieka nad osobami starszymi lub dziećmi, pomoc domowa lub prowadzenie domu. Unikaj zawodów, w których musiałbyś występować publicznie i znajdować się w centrum uwagi. Jeżeli nie masz w osobowości znaczącego aspektu Zmiennego albo Dramatycznego, trzymaj się z dala od dziedzin artystycznych. Jeżeli masz żyłkę twórczą, zastanów się nad pracą pisarza lub redaktora, pisaniem tekstów piosenek lub opracowywaniem reklam.

Jak postępować z Altruistą

1. Pamiętaj, by dostrzegać i chwalić wysiłki swojego Altruisty, bez względu na to, jak często powtarza: „Och, to głupstwo”. Może czuć się skrępowany komplementami, ale w głębi duszy pragnie wiedzieć, że zauważasz jego starania i doceniasz je.

2. Staraj się znaleźć jakąś wygodną dla was obojga formułę wzajemnego brania i dawania. Osoba Ofiarna musi ciągle dawać, pomagać i robić dobre uczynki, ale gdy chodzi o odrobinę relaksu i rozrywki, potrzebuje pomocy. Nie wahaj się więc nalegać, by twój Altruista dał sobie spokój z budowaniem regału na twoje książki lub prasowaniem twoich koszul i posiedział z tobą choć przez chwilę.

3. Naucz się rozumieć „Ofiarną mowę”. „Ależ proszę mi nie dziękować!” może znaczyć: „To nie w porządku przypisywać mi wszystkie zasługi, ale dziękuję za komplement”. Podobnie „Naprawdę

nie mam ochoty na dancing” często znaczy: „Uważam, że nie powinnam wciąż się zabawiać, ale proszę, wyciągnij mnie siłą”.

4. Nie odrzucaj tego, co Altruista ma ci do zaoferowania; niech cię nie żenuje jego ciągła uwaga. On zawsze najpierw myśli o tobie. Uwielbia to. Rozluźnij się więc i ciesz się, że ktoś się o ciebie troszczy. A już w żadnym razie nie zaczynaj na ten temat sporów. Kiedy ciocia Jenny dzwoni i mówi, że ma dla twoich dzieci kolejne pudło używanej odzieży, to zamiast wpadać w zwykłą rozpacz („Nie, ciociu, nie! Jeszcze trochę tych śmieci i zwariuję!”), powiedz po prostu: „Świetnie, bardzo dziękuję”. I tak je przecież przywiezie („Nie gniewaj się – powie. – Wiem, że nie chciałaś tych rzeczy, ale sama popatrz, jakie to śliczne. Jestem pewna, że dzieciakom się to przyda”). Okaż więc wdzięczność, przyjmij podarunek, a kiedy ciocia wyjdzie, przekaż go dla bezdomnych.

5. Uważaj, by nie wykorzystywać swego Altruisty. Niektóre jednostki skrajnie Ofiarne potrafią dawać z siebie zbyt wiele albo iść na zbyt wielkie ustępstwa, byle tylko cię zadowolić. Jakkolwiek by się nie zachowywała, ta osoba nie jest twoim niewolnikiem. Jeśli nie potrafi wyznaczyć sobie granicy, ty musisz to zrobić. Ale kiedy odmawiasz przyjęcia usługi, wyjaśnij, dlaczego to robisz.

6. Próbuj być bardziej użyteczny. Sam zawieź swoje ubrania do pralni, nawet jeśli twój Altruista zaklina się, że to dla niego żaden problem. Pozmywaj naczynia, podlej trawnik i w ogóle staraj się chronić Altruistę przed zwykłym u niego przepracowaniem. Pomoże to stworzyć równowagę w waszym związku i utrudni ci wyciąganie korzyści z jego gotowości do usług.

7. Rozmawiajcie o tych problemach. Spróbuj dać do zrozumienia swojemu Altruiście, że największą przyjemnością byłoby dla ciebie wspólne spędzanie wolnego czasu. Inaczej może sobie nie zdawać sprawy, że chcesz od niego czegoś innego niż to, co ci ofiaruje.

Typ Ofiarny: wzmocnij swoje atuty

Jesteś z natury wolny od egoizmu, wspaniałomyślny, uczynny, hojny. Robisz co możesz, by zadowolić innych, nawet jeśli nikt cię o to nie prosi i nawet jeśli nie spotykasz się z wdzięcznością. Niewykluczone, że nie zdając sobie z tego sprawy, negujesz własne potrzeby i przyjemności. Pracuj więc nad sobą, by między tym, co dajesz, a tym, co bierzesz, istniała równowaga – ostrożniej z tym pierwszym, więcej zdecydowania w tym drugim.

Ćwiczenie 1. Dla odmiany skoncentruj się w myślach na własnej osobie. Kiedy jesteś wśród ludzi, zaczynasz automatycznie myśleć o ich potrzebach. Kiedy następnym razem znajdziesz się w towarzystwie, spróbuj się zastanowić, czego chciałbyś dla siebie. Na przykład gdy biegniesz do kuchni, by przygotować napoje dla gości, wyobraź sobie, że robi to kto inny albo nawet, że ktoś przyrządza drinka specjalnie dla ciebie. Kiedy wysłuchujesz zwierzeń przyjaciółki i szukasz w myślach rozwiązania jej problemów, wyobraź sobie, że to ty mówisz, a przyjaciółka słucha. To tylko ćwiczenie myślowe, ale już na tym etapie możesz odczuwać dyskomfort, ponieważ takie fantazje nie są zgodne z twoją naturą. Chodzi o to, byś zaczął uświadamiać sobie, czego mógłbyś pragnąć od innych dla siebie. Sporządź listę wszystkich odkrytych w ten sposób pragnień. Może będzie ci łatwiej wykonywać to ćwiczenie w samotności. Spisz wówczas wszystko, czego chciałbyś od innych.

Ćwiczenie 2. Ucz się prosić. Niech inni dowiedzą się o twoich pragnieniach i oczekiwaniach. Wybierz jedną pozycję z listy sporządzonej w ćwiczeniu 1 i poproś kogoś, by to dla ciebie zrobił. Na przykład, jeżeli zawsze zrywasz się rankiem, by nastawić kawę, a potrafisz wyobrazić sobie, że robi to partner – poproś go o to. Powiedz: „Kochanie, może zrobiłbyś kawę jutro rano?”. Ale się

zdziwi! Nie martw się, jeżeli czujesz przy tym skrępowanie – przyzwyczaisz się. Nie poddawaj się zbyt łatwo. Jeżeli partner odpowie: „Ale ja nie wiem, ile wsypać, żeby była dobra", to nie rezygnuj. „Chodź, pokażę ci" – zaproponuj. Oczywiście zawsze jest nadzieja, że partner zawoła przyjemnie zaskoczony: „Jasne! Po prostu nie sądziłem, że ci na tym zależy". Wielu ludzi wyznaje, że chcieliby od swych Ofiarnych bliskich usłyszeć, czego od nich oczekują.

Ćwiczenie 3. Zawsze, gdy ktoś zaofiaruje ci się z pomocą lub przysługą – zgódź się.

Ćwiczenie 4. Jeżeli masz uczucie, że nie jesteś traktowany sprawiedliwie, powiedz to otwarcie. Altruiści zazwyczaj oczekują od innych samego dobra, więc są zranieni i rozczarowani, kiedy ktoś ich wykorzysta. Jeżeli zawczasu powiesz, co myślisz, możesz zapobiec takiej postawie lub zniechęcić do niej.

Ćwiczenie 5. Zwróć uwagę, jak często w ciągu dnia i w jakich okolicznościach powtarzasz: „Przepraszam". Jeżeli rozgotuje ci się fasolka, spóźnisz się pięć minut albo mimo obietnicy zapomnisz wlać olej do silnika – jak bardzo się tym przejmujesz? Jeśli usprawiedliwiasz się gorąco przy byle okazji, zadaj sobie pytanie, czy nie za bardzo się starasz zadowalać innych ludzi. Spróbuj zrobić sobie małą przerwę i ugryź się w język, zanim zaczniesz się usprawiedliwiać. Zastanów się, czy rzeczywiście masz za co przepraszać.

Ćwiczenie 6. Za każdym razem, kiedy jesteś gotów pójść na ustępstwa, zadaj sobie pytanie: „Czy to jest w moim interesie?". Są takie momenty w życiu, kiedy trzeba spytać: „Co ja z tego będę mieć?".

Na przykład, jeżeli zamierzasz poświęcić dwie godziny, by przywieźć z lotniska znajomego, który z łatwością mógłby wynająć samochód albo przyjechać autobusem, zatrzymaj się i pomyśl, czy opłaca ci się tracić dzień. Albo jeżeli ofiarujesz się wydać przyjęcie dla gości spoza miasta przybyłych na wesele córki przyjaciół, zastanów się, czy rzeczywiście masz na to czas, energię i pieniądze, nie mówiąc nawet o tym, czy masz ochotę. Innymi słowy: czy naprawdę chcesz to zrobić, czy tylko myślisz, że powinieneś jako dobry przyjaciel zdobyć się na ten gest?

Jeżeli zamierzasz zaproponować schronienie przyjacielowi, który roztrwonił wszystkie oszczędności na narkotyki i został wyrzucony z domu przez żonę, zastanów się najpierw, co to dla ciebie oznacza. Przy wszystkich szlachetnych intencjach, czy sądzisz, że potrafisz go zmienić? Czy sądzisz, że doceni twoją wspaniałomyślność, wyrozumiałość i bezinteresowność, nie mówiąc już o szacunku dla twojej własności? Czy nie boisz się, że w tym stanie spróbuje cię wykorzystać?

Ćwiczenie 7. Zanim na ochotnika zaofiarujesz się z jakąś przysługą, zadaj sobie pytanie: „Czy ta osoba rzeczywiście chce, bym to dla niej zrobił?”. Twoje kluski mogą być najlepsze w świecie, ale zanim zaproponujesz, żeby były głównym daniem na obiedzie u twojej córki, przypomnij sobie, czy przypadkiem nie jest ona wciąż na diecie. Uświadom sobie też, że ludzie często lubią zrobić coś samemu lub zrobić coś dla ciebie. Może córka chciałaby podjąć cię obiadem i dlatego cię zaprosiła?

Ćwiczenie 8. Skoncentruj się na odpoczynku. Każdego dnia poświęć przynajmniej piętnaście minut na rozładowanie napięcia. Pewne wskazówki znajdziesz w ćwiczeniu 1 dla typu Sumiennego (s. 85) oraz ćwiczeniu 1 dla typu Czujnego (s. 181). Porozpieszczaj się trochę. Porozkoszuj się cudownym uczuciem odprężenia.

Ćwiczenie 9. Walcz z poczuciem winy. Za każdym razem, kiedy złapiesz się na tym, że odczuwasz dyskomfort, korzystając z rozrywek, powiedz sobie: „Dobrze jest czuć się dobrze. O co właściwie się martwię? Mam przecież do tego pełne prawo".

Ćwiczenie 10. Nie unikaj przyjemności, baw się razem z innymi. Kiedy jesteś w towarzystwie, zwykle wysilasz się, by wszyscy dobrze się czuli – wszyscy oprócz ciebie. Opieraj się impulsowi, który każe ci dawać innym przyjemność, a nie korzystać z niej ani o nią prosić. Wal śmiało prosto do najmiększego fotela, zamiast rezerwować go dla gości.

Możesz połączyć to ćwiczenie z poprzednim. Naucz się rozluźniać i na przykład odczuwać przyjemność z masażu, który robi ci kochanek. Możesz też połączyć je z ćwiczeniami 1 i 2. Na przykład pomyśl o tym, co sprawiłoby ci przyjemność w łóżku, i zdobądź się na odwagę, by powiedzieć o tym swemu partnerowi. Na początku będzie ci się wydawać, że żądając czegoś dla siebie zachowujesz się „egoistycznie", ale musisz wiedzieć, że dla większości ludzi jest wielką przyjemnością sprawianie komuś przyjemności. Jeżeli natomiast partner nie lubi dawać, wróć do ćwiczenia 6 i zastanów się: „Co ja mam z tego związku?".

Spróbuj też dwóch ćwiczeń dodających siły: nr 2 i 6 dla typu Oddanego (s. 130–131).

Poniższa historia odkrywa kulisy olśniewającego sukcesu i sekretnych niepowodzeń pewnej nieprzeciętnej kobiety. Jej silnie Ofiarny wzór osobowości graniczy z zaburzeniem autodestrukcyjnym. Kobieta ta miała bardzo trudne życie osobiste. Nie zaznała miłości ani normalnego życia rodzinnego. Na zmianę nigdy nie jest jednak za późno, nawet u schyłku życia, pod warunkiem, że naprawdę się tego pragnie.

Paryskie wyzwolenie: przypadek Anny B.

Anna B. wyszła na scenę. Rozległy się burzliwe oklaski. Dziś pokazała najpiękniejszą i cieszącą się największym powodzeniem kolekcję w swej karierze. W wieku lat pięćdziesięciu siedmiu należy do wiodących dyktatorów mody, promując młodzieńczą elegancję, pełną werwy i energii – jak określił jej styl pewien dziennikarz we wstępnym artykule czołowego francuskiego magazynu mody.

Anna kłaniała się na lewo i prawo, lekko onieśmielona swoją obecnością na scenie. Myślała w duchu: „Nie mogę pozwolić, by to uderzyło mi do głowy". Jej myśli skierowały się w stronę kolekcji jesiennej, co do której ciągle miała pewne wątpliwości. Potem znów popatrzyła na publiczność, wśród której odnalazła wzrokiem swoją matkę, drobną staruszkę, siedzącą przy stoliku sztywno i bez uśmiechu. Och, gdyby tylko jej matka była inna... Ale ta zła myśl uciekła, gdy wręczono jej tuzin olbrzymich róż.

Później tego wieczoru Anna pożegnała w swej podparyskiej rezydencji ostatniego gościa i wślizgnęła się do buduaru, gdzie już spoczywał książę Andrzej. Zapisała coś w swoim dzienniku, potem podeszła do okna i popatrzyła na ogród zalany księżycową poświatą, zbyt zamyślona, by zasnąć wśród miękkich poduszek obok Andrzeja. Myślała o ojcu.

Anna była najmłodszą z pięciorga dzieci, samych córek. Była o całe dziesięć lat młodsza od swej najmłodszej siostry; przyszła na świat, kiedy jej matka sądziła, że już nie może mieć dzieci. Jej rodzina przybyła do Paryża z Litwy, kiedy Anna była jeszcze bardzo mała. Ojciec był kapelusznikiem. „Mam pięć córek na wydaniu, muszę więc robić dużo pięknych kapeluszy!" – zwykł mawiać ze śmiechem.

Anna lubiła przesiadywać w sklepie patrząc, jak tata zręcznie przypina siateczki i pióra. Potem przyglądała się, jak w przymierzalni delikatnie mocuje kapelusz na pięknie uczesanej główce, kłaniając

się eleganckiej klientce i cofając z szacunkiem o kilka kroków. Anna miała wtedy nie więcej niż trzy, cztery lata, ale wspominała te wizyty w sklepie ojca jako najważniejsze chwile w całym swym życiu. Jakże tęskniła za swoim tatą!

Pamiętała jednak także twardy i zimny wyraz twarzy matki, kiedy razem wracali do domu. Matka nie lubiła, kiedy Anna odwiedzała sklep. Annę bardzo to bolało. Chciała, by mama była tak samo szczęśliwa jak ona i tata. Niekiedy przez ścianę słyszała, jak mama upomina ojca: „Czy po to zabierasz ją ze sobą, by widziała, jak kłaniasz się i nadskakujesz tym kobietom? Jeżeli ma mieć przed sobą jakąś przyszłość, to musi zrozumieć, że jesteśmy czymś lepszym. Całą pozostałą czwórkę udało mi się przed tym uchronić i dobrze im się wiedzie. Dlaczego teraz musisz mi się sprzeciwiać?". Anna nie słyszała odpowiedzi taty, który zawsze mówił bardzo cicho.

Tata nauczył ją robić kapelusiki i ubranka dla lalek. „Mogłabyś być moją projektantką" – powtarzał.

Anna miała osiemnaście lat, kiedy zmarł ojciec. Mieszkali wtedy w Londynie, dokąd udało im się uciec z okupowanego Paryża. Dwie z jej sióstr zostały. Obie trafiły do obozów koncentracyjnych w Polsce, gdzie zginęły. Pozostałe dwie siostry, najstarsze z piątki, wyemigrowały z mężami do Ameryki. Anna nie była blisko ze swoimi siostrami, które były od niej o tyle lat starsze.

Przeprowadzka do Londynu kosztowała ojca Anny cały majątek. Otworzył nowy sklep, ale nie miał on powodzenia. Anna musiała sama utrzymywać siebie i starzejącą się matkę. Matka zgorzkniała po wszystkich doznanych stratach – pieniędzy, córek, męża – choć Anna w skrytości ducha była przekonana, że nigdy naprawdę nie zależało jej na ojcu. Potrzebowała go tylko jako źródła utrzymania. Teraz miała od tego Annę. Anna nie protestowała. Wielka odpowiedzialność wpływała dobrze na jej samopoczucie.

Pracowała u krawcowej, która kazała się nazywać Madame Rose, pomagając przy wyjmowaniu szpilek i wyciąganiu fastryg. Kiedy była sama w domu, szkicowała własne projekty i niektóre z nich szyła. Któregoś dnia Madame Rose zwróciła uwagę na jej prostą sukienkę i zdziwiła się słysząc, że Anna sama ją zaprojektowała. Spytała, czy może zobaczyć inne projekty. Wkrótce Anna już je realizowała. W każdą sukienkę swego pomysłu wszywała metkę „Madame Rose". Jej prace przyniosły pracodawczyni wielki sukces, odtąd więc Anna zajmowała się tylko projektowaniem. Nie domagała się, by jej nazwisko figurowało na metce, a Madame Rose jej tego nie zaproponowała. Mając wówczas niewiele ponad dwadzieścia lat, Anna była wystarczająco szczęśliwa, widząc stroje swojego projektu na tylu kobietach.

Dopiero dziesięć lat później, kiedy Anna skończyła trzydzieści trzy lata, Madame Rose ujawniła, kim jest jej projektantka. Minispódniczki zaprojektowane przez Annę sprzedawały się z wielkim sukcesem w Londynie, Nowym Jorku i Paryżu. Madame Rose była na ustach wszystkich i podczas jednej z konferencji prasowych na naleganie dziennikarzy ujawniła wreszcie nazwisko Anny. Anna została z dnia na dzień zasypana ofertami pracy i jej kariera mogłaby się potoczyć jak burza, gdyby nie jej poczucie lojalności wobec Madame Rose. Ze swojej strony Madame Rose, stojąca obecnie na czele sporego przedsiębiorstwa, zaproponowała wprowadzenie specjalnej „kolekcji Anny B.". Anna grzecznie odmówiła. Przecież nie była wyłączną autorką sukcesu, wszystko zawdzięczała Madame Rose. Teraz jednak, kiedy Anna stała się sławna, jej autorska kolekcja była w najlepiej rozumianym interesie firmy, więc w końcu powstała.

Anna pracowała dla Madame Rose, nie otrzymując nawet udziału w zyskach, aż do śmierci patronki. Jej syn sprzedał firmę dużemu producentowi konfekcji. W końcu Anna zmieniła pracę i zaczęła robić

projekty dla jednego z największych paryskich domów mody, za płacę ponaddwukrotnie większą niż u Madame Rose. Było to najważniejsze posunięcie w jej karierze; na zmianę ogarniały ją radość i przerażenie. Bywało, że miała ochotę gdzieś się zagrzebać i spać całymi tygodniami. Bała się, że straci talent i natchnienie. Potem długo patrzyła w lustro, powtarzając sobie: „Ta osoba – to j a jestem Anną B.”. Jakby nie docierało do niej, że jest sławną projektantką mody, fetowaną na wytwornych przyjęciach, o którą zabiega cały Paryż.

Pozostawiona w Londynie matka była zaniepokojona tą nagłą zmianą w jej życiu. Ona i Anna nigdy nie były ze sobą na bliskiej i intymnej stopie, ale Anna utrzymywała ją i prowadziła dom. „Powinnaś tu zostać, wyjść za mąż i mieć dzieci – powiadała matka, jakby w ogóle nie dostrzegając zawodowego sukcesu córki. – Jak długo jeszcze zamierzasz się tym zajmować? Stuknie ci czterdziestka szybciej, niż myślisz. Ja ciebie urodziłam w wieku czterdziestu pięciu lat, ale to był traf losu”.

„Tak, mamo” – odpowiadała Anna, odwracając wzrok. Bardzo chciała wyjść za mąż i mieć dzieci, ale ta strona życia nigdy jej nie wychodziła. Nie rozumiała, dlaczego. Niektórzy twierdzili, że jest bardzo piękna, a wszyscy zgadzali się, że jest osobą ciepłą i miłą. Wiedziała też, że potrafi być namiętna. Zawsze przyciągała mężczyzn, zwłaszcza teraz, kiedy zdobyła sławę, ale zawsze też kończyło się to niczym, jeśli nie liczyć złamanego serca.

Kiedy była młodsza i dopiero zaczynała życie erotyczne, umawiała się z wieloma mężczyznami. I z wieloma też chodziła do łóżka. Stała się zręczną kochanką, znawczynią męskich rozkoszy. Potrafiła zrobić wszystko, czego zapragnęli. Wszystko. Nie rozumiała więc, dlaczego wszyscy mężczyźni zrywali z nią po trzech, czterech tygodniach, a najwyżej po kilku miesiącach. W ich objęciach czuła się zhańbiona i zbrukana.

Potem pojawił się Ethan. Ethan, którego naprawdę kochała. Był kustoszem muzeum, mężczyzną eleganckim i dobrze wychowanym. Nie był zamożny, co gniewało jej matkę. „Nawet nie próbuj wychodzić za biedaka – mówiła. – Wystarczy, że ja popełniłam ten błąd". Anna nie dbała o pieniądze. Razem z Ethanem chodziła do muzeów i galerii, a potem nad filiżanką herbaty całymi godzinami rozmawiali o sztuce. Powiedział jej raz – po tym, jak się kochali – że dotąd żadna kobieta nie dała mu tak silnie doświadczyć samego siebie. Kiedy Anna go pieściła, po prostu leżał i jęczał w ekstazie. Gdy jednak zwracał się do niej: „A teraz, moja śliczna, teraz na ciebie czeka świat rozkoszy", odpychała go delikatnie, na wpół żartem. Gdy nalegał, odpychała go bardziej stanowczo. „Dlaczego nie?" – pytał, ale Anna nie była w stanie o tym mówić. Nawet nie mogła o tym myśleć. Ethan nie pobudzał jej seksualnie, a mimo to uwielbiała jego towarzystwo ponad wszystko inne. Nigdy nie doznała przy nim nawet w przybliżeniu takiego podniecenia jak w obecności swych poprzednich, egoistycznych kochanków. Podejrzewała, że jest „oziębła" i ogarniał ją wstyd.

Na jakiś czas Ethan zrezygnował z prób dawania rozkoszy Annie, bo w oczywisty sposób nie sprawiało jej to przyjemności. Potem jednak postanowił o tym porozmawiać: „Dlaczego nie pozwalasz mi kochać cię?". Zaczął wątpić w swoją męskość – ten chłód Anny to musi być jego wina. „Nie myśl tak, Ethan. To moja wina, nie twoja" – pośpieszyła z zapewnieniem Anna. Pewnej nocy Ethan powiedział: „Nie mogę tego znieść, że kiedy się kochamy, to tylko ja jestem ważny. Nie sprawia mi to przyjemności. Muszę też coś wnosić. Kocham cię. Spróbuj mi na to pozwolić. Obiecaj, że tak będzie".

Anna zrobiła to dla Ethana, powiedziała, że się postara. Ethan zaczął pieścić ją delikatnie i ostrożnie, bardzo powoli i zmysłowo. Anna odkryła, że reaguje na jego dotyk, lecz zarazem miała fatalne samopoczucie, z niewiadomego powodu było jej wstyd. Zaczęła się

jednak rozluźniać i pozwoliła sobie doznać rozkoszy, na ile była w stanie.

Niestety, poza łóżkiem jej uczucia do Ethana zaczęły chłodnieć. Coraz bardziej się z nim nudziła. Te same nie kończące się rozmowy o sztuce, które poprzednio sprawiały jej tyle radości, wydawały się męczące. Zaczęła szukać wymówek, by nie widywać się z Ethanem każdego wieczoru. Ethan martwił się, że się od niego oddala. „Jesteś gorąca w łóżku, a zimna przy śniadaniu" – powiedział kiedyś. Odwróciła wzrok, zła, że ujął to tak wulgarnie.

W końcu ich związek wypalił się. Anna czuła, że tak będzie najlepiej. Matka od początku miała rację: Ethan nie był dla niej właściwym mężczyzną.

W ciągu następnych lat pojawiło się wielu mężczyzn. Większość nie wzbudziła w Annie większego zainteresowania. Ci, którzy ją podniecali, zwykle traktowali ją źle. Miała trzyletni romans z niejakim Gabrielem, który dopiero w chwili rozstania przyznał się, że jest żonaty. No tak, to się zgadzało. Spotykali się zawsze późnym wieczorem, w łóżku był brutalny, potem szybko się zrywał i wychodził przed świtem.

Przeprowadzka do Paryża dała Annie szansę zerwania z przeszłością. Postanowiła dać sobie spokój z mężczyznami i całkowicie poświęcić się pracy. W miarę rozwoju swej kariery – od dziesięciu lat wypełniała szafy najelegantszych kobiet świata – oddaliła się od spraw damsko-męskich. Miała wielu przyjaciół i lubiła ich towarzystwo, ale nie wdawała się już w przygody erotyczne. Nie czuła się bowiem dobrze w roli kochanki. Nie podobał się jej sposób, w jaki zachowywała się wobec mężczyzn. Teraz, zbliżając się do pięćdziesiątki, zaczynała być dumna z siebie we wszystkich innych sferach życia, ale nie była w stanie znieść samoponiżenia, którego doznawała, kiedy interesował ją lub pociągał jakiś mężczyzna.

Jak by było cudownie, gdyby potrafiła dzielić dom z mężczyzną i wspólnie z nim stworzyć kochającą się rodzinę! Ale to nie jest jej pisane.

Tuż przed pięćdziesiątymi urodzinami Anna zjawiła się u pewnego paryskiego psychoanalityka.

– To jest prezent, jaki sobie daję na urodziny – powiedziała. Po czym skrzywiła się. – Czy pan nazwałby to prezentem?

– A pani jak by to nazwała? – spytał psychoanalityk.

– Tak, to prezent. Tak. Nie. Nie jestem pewna – zawahała się Anna.

Przez całe lata przymierzała się do psychoanalizy, ale nigdy dotąd się nie zdecydowała. Zawsze dochodziła do wniosku, że jeśli sama zawiązała swoje życie na supeł, to tylko sama może go rozplątać. Chciałaby z kimś pogadać o swoich kłopotach z mężczyznami, ale wstydziła się zwierzać.

Psychoanaliza pomogła jej uwolnić możliwości twórcze i utwierdziła ją w przekonaniu, że zasłużyła na sukces zawodowy. Przecież umiała stworzyć własny dom mody. Natomiast w sferze miłości odkrywała prawdę o sobie z wielkim bólem. Powoli zaczęła rozumieć, że to Ethan miał przed laty rację – nie potrafi przyjmować miłości. Wiedziała teraz, że przez całe życie uciekała przed każdą poważną okazją. Wspomnienie Ethana okazało się szczególnie bolesne, przeżyła bowiem ponownie swe ówczesne głębokie zaangażowanie. Dlaczego nie wyszła za niego? Po tylu latach spojrzała wstecz i uświadomiła sobie, że zniszczyła najlepszy i najbardziej obiecujący związek swego życia – z tym jedynym mężczyzną, który mógł dać jej szczęście. Ale musiała zdusić płomień, który rozpaliła w niej jego miłość. Musiała „znudzić się” Ethanem, żeby uniknąć wewnętrznego konfliktu, jaki wzbudziło w niej uczucie tego dobrego człowieka.

– Już jest za późno – zapłakała gorzko. – Niech pan zobaczy, co zrobiłam ze swoim życiem. Jestem już stara!

Po chwili zapytała nieśmiało:

– Czy naprawdę jest już dla mnie za późno?

– Wielu ludzi dopiero w wieku średnim zaczyna rozwiązywać konflikty, które zdominowały ich wcześniejsze życie – odpowiedział psychoanalityk. – Sama pani wybrała tę chwilę, by stanąć oko w oko z tymi sprawami. To obiecujący znak.

Przez ostatnie kilka tygodni Anna wiele mówiła o swym nowym adoratorze, Andrzeju, księciu z dawno pozbawionej tronu rodziny królewskiej. Andrzej ma sześćdziesiąt siedem lat, jest bardzo poprawny, nosi się ze staroświecką elegancją, która podoba się Annie. Przypomina jej ojca.

Dopiero dzięki Andrzejowi Anna złamała narzucony sobie samej celibat. Jak sama przyznała, gdyby nie psychoanalityk, który pomógł jej w zrozumieniu najgłębszych uczuć i wątpliwości, nie miałaby odwagi jeszcze raz „kusić losu". Gdyż związawszy się z Andrzejem, natychmiast powróciła do starych wzorców – pędu do zadowalania partnera i odpychania go, gdy pragnie się zrewanżować, troski, czy jest dla niego ważna, uczucia poniżenia, „służalczości" w łóżku, znudzenia rosnącego wraz z jego miłością. Nie trzeba dodawać, że matce Anny, już niemal stuletniej, Andrzej też się nie podoba. „Za stary dla ciebie – mówi. – Już bardziej pasowałby do mnie!".

Czując za sobą wsparcie psychoanalityka, gotowego do pomocy w rozwikłaniu jej uczuć i doznań, Anna nadal widuje się z Andrzejem, który jest wrażliwy i cierpliwy. Niewykluczone, że pewnego dnia ta inteligentna, utalentowana i serdeczna kobieta z pięknym dorobkiem zawodowym będzie zdolna stworzyć zdrowy i udany związek z mężczyzną, ale ilekroć świta jej taka nadzieja, odrzuca ją natychmiast: „Nigdy! Już za późno!". Nadal bowiem boi

się miłości. Andrzej jest najlepszym z mężczyzn, Anna jednak wciąż nie potrafi wziąć od niego tego, co chciałby jej ofiarować.

Mimo to Paryż aż huczy od plotek: szykuje się ślub! Anna B. i książę Andrzej – wesele stulecia!

Przez okno powiał od ogrodu lekki wietrzyk. Anna odwróciła się, by spojrzeć na spokojną twarz pochrapującego z lekka Andrzeja. „O czym on śni?" – zamyśliła się. Zasunęła zasłony i położyła się obok, życząc mu dobrych snów. Zasypiając pomyślała, że może te dobre sny ich połączą. Lub jakiejś następnej nocy.

Autodestrukcyjne zaburzenie osobowości

Ludzie, którzy cierpią na to zaburzenie, tkwią w pułapce własnych, powtarzających się wzorów zachowania: gorzkich przyjemności i straconych szans. Omija ich spełnienie i szczęście, choć tak bardzo starają się osiągnąć te cele.

Kryteria diagnostyczne

DSM-IV nie wyróżnia autodestrukcyjnego zaburzenia osobowości (co wyjaśniamy na końcu rozdziału). DSM-III-R opisuje je natomiast jako[103]:

A. Dominujący we wszystkich sferach życia wzór zachowania autodestrukcyjnego, który zaczyna ujawniać się we wczesnej dorosłości i jest obecny w wielu kontekstach. Osoba dotknięta tym zaburzeniem często unika przyjemnych doświadczeń lub sabotuje je, wchodzi w związki lub sytuacje przysparzające jej cierpienia i odmawia przyjęcia pomocy. Diagnoza wymaga stwierdzenia przynajmniej pięciu spośród poniższych symptomów:

1. Badana osoba dokonuje wyborów ludzi i sytuacji, które prowadzą do niepowodzenia i rozczarowania, nawet jeśli inne możliwości są wyraźnie widoczne.

2. Odrzuca lub uniemożliwia próby udzielenia jej pomocy.

3. Na pozytywne zdarzenia w swym życiu (np. sukces zawodowy) reaguje depresją, poczuciem winy albo zachowaniem sprawiającym jej ból (np. ściąganiem na siebie nieszczęśliwych wypadków).

4. Prowokuje innych do gniewu i odrzucenia, po czym doznaje poczucia klęski, krzywdy i upokorzenia (np. publicznie wyśmiewa swojego partnera, a gdy ten gniewnie replikuje, czuje się zdruzgotana).

5. Odrzuca możliwości rozrywki lub nie przyjmuje do wiadomości przyjemnych odczuć (pomimo posiadania talentów towarzyskich i zdolności odczuwania przyjemności).

6. Ponosi niepowodzenia przy realizacji najważniejszych celów osobistych pomimo niewątpliwego posiadania odpowiednich kwalifikacji (np. pisze prace innym studentom, a nie potrafi napisać własnej).

7. Nie interesuje się ludźmi, którzy dobrze się do niej odnoszą, lub odrzuca ich (np. nie pociąga jej czuły partner erotyczny).

8. Przejawia daleko idącą ofiarność na rzecz osób, które tego nie oczekują.

B. Zachowania wymienione w punkcie A nie są reakcją na nadużycia fizyczne, seksualne czy psychiczne, ani nie wynikają z antycypacji tych nadużyć.

C. Zachowania wymienione w punkcie A nie są związane ze stanem depresji.

„Zrujnowani przez sukces”

Ludzie cierpiący na to zaburzenie nie potrafią znieść powodzenia ani przyjemności. Dlatego też sami nieświadomie podważają i sabotują

wszelkie swoje nadzieje spełnienia. Freud opisał w 1916 r. tego typu ludzi jako „zrujnowanych przez sukces”[104]. Wydawałoby się, że mogą uniknąć takich zachowań – przyjmowania mało ambitnej i słabo płatnej pracy, gdy stać ich na dużo lepszą, odrzucania szczerze zaangażowanego partnera, trwania w układach zawodowych i osobistych, mimo że są źle traktowani. Niestety, jednostki z tym zaburzeniem nie zdają sobie sprawy, że rozmyślnie działają na własną niekorzyść.

Anna B. potrafiła w sferze pracy przezwyciężyć swą potrzebę podporządkowania innej osobie. Choć przez wiele lat unikała czerpania korzyści z własnej pracy, w końcu zdołała wystąpić z szeregu i odnieść wielki sukces. Natomiast ktoś z rozwiniętym w pełni zaburzeniem autodestrukcyjnym, być może równie jak ona utalentowany i pracowity, nie pozwoli sobie odnieść tak jednoznacznych zwycięstw. A jeśli jakimś przypadkiem stanie się obiektem pochwał i adoracji, to może nagle z niewytłumaczonych przyczyn wpaść w depresję, złamać nogę na schodach albo znaleźć powód do opuszczenia pracy lub zerwania związku.

Męczennicy miłości

Ludzie z autodestrukcyjnym zaburzeniem osobowości nie tolerują przyjemności. Na przykład nie jeżdżą na wakacje, a jeśli już pojadą, to nie znajdą tam tego, na co liczyli.

– Dobrze było na Hawajach?

– Nie, niespecjalnie.

Szczególnie zwodnicza okazuje się przyjemność w związku z ukochaną osobą. Podobnie jak Anna B., tacy ludzie nie potrafią kochać tych, którzy ich kochają. Szybko się nudzą, tracą zainteresowanie i uciekają ze związku. W wielu przypadkach interesują się tylko takimi partnerami, którzy ich wykorzystują. Mogą

nawet nieświadomie prowokować takie zachowanie swoją bezsilnością i brakiem pewności siebie. W głębi duszy bowiem oczekują w związkach cierpienia, choć na poziomie świadomym mogą nie mieć zielonego pojęcia, dlaczego zawsze angażują się w tak niefortunne układy. Jak to było z Anną B., związki miłosne bywają dla nich upokarzające. Niektóre osoby autodestrukcyjne potrafią obsesyjnie przywiązać się do ludzi, którzy je odrzucają. Często podniecają je tylko ci, którzy nad nimi dominują, albo je wykorzystują bądź odpychają. „Wiem, że nie jest dla mnie miła, ale co mam robić? Uwielbiam ją!”.

Pomocy!

Ludzie z zaburzeniem autodestrukcyjnym są niezwykle, często do przesady wspaniałomyślni. Na przykład potrafią pożyczyć przyjacielowi samochód, którego sami akurat potrzebują. Potrafią przesiedzieć całą noc, pomagając koledze przygotować się do egzaminu, zamiast wykonywać własną pracę. Ale spróbuj tylko pomóc im samym, a odrzucą twoją ofertę. Mają opory przed przyjmowaniem pomocy – potrafią nawet w poważnej chorobie nie zadzwonić po doktora. A zarazem będą narzekać na złe samopoczucie lub rozwodzić się nad swoimi kłopotami. Wzbudzają w ten sposób u innych poczucie winy, odrzucając jednocześnie wszelkie próby udzielenia wsparcia.

Terapia autodestrukcyjnego zaburzenia osobowości nie przebiega łatwo. Wewnętrzna potrzeba klęski i uległości wobec silnych ludzi jest tak przemożna, że tacy pacjenci bardziej niż inni opierają się wysiłkom terapeuty. Bardzo trudno jest im uświadomić ich wewnętrzny lęk przed przyjemnością i powodzeniem, a jeszcze trudniej pomóc zmienić autodestrukcyjne wzory zachowania, które mogły rozwinąć się już we wczesnym dzieciństwie. Ludzie ci potrzebują miłości, a jednocześnie przerażają ich własne agresywne

uczucia, których istnienie negowali. Do kochanych osób odnoszą się często jak źle traktowane dzieci, które pomimo doświadczanego cierpienia rozpaczliwie potrzebują miłości wszechmocnych rodziców. Okazując uległość i stałą gotowość do samopotępienia, zawiązują z ludźmi swoisty rodzaj intymnej więzi.

Swoim nieustannym poświęceniem w służbie innym dowodzą sobie czegoś, czego nigdy nie są pewni – że ktoś ich potrzebuje. Mogą mieć przytłaczające wewnętrzne poczucie własnej bezwartościowości i drążące wrażenie, że musieli zrobić coś złego, by zasłużyć na tak nędzny los.

Długoterminowa psychoterapia bywa mimo wszystko bardzo pomocna. Zmiany będą zachodziły bardzo powoli, więc zanim terapeuta pomoże pacjentowi odbudować szacunek dla samego siebie i rozwiązać bolesne konflikty wewnętrzne, musi się uzbroić w duży zasób cierpliwości i odporności na frustrację. Zalecaną formą terapii jest zwykle psychoterapia psychodynamiczna albo psychoanaliza, w trakcie których terapeuta pomaga pacjentowi odkryć i zrozumieć jego konflikty wewnętrzne. Pomocna bywa także krótkoterminowa terapia kognitywna, w której pacjent uczy się radzić sobie z autodestrukcyjnymi myślami i wynikającymi z nich zachowaniami.

Predyspozycje i grupy ryzyka

Do rozwinięcia autodestrukcyjnego zaburzenia osobowości predysponowane są przede wszystkim dzieci, na których dokonywano nadużyć seksualnych, psychicznych oraz fizycznych, a także wychowane w rodzinach, gdzie ofiarą takich nadużyć było któreś z rodziców albo opiekunów. Obecność w najbliższej rodzinie innego przypadku tego samego zaburzenia jest powszechną sytuacją.

Ludzie z zaburzeniem autodestrukcyjnym często cierpią również na inne zaburzenia osobowości, zwłaszcza *borderline*, bierno-agresywne, obsesyjno-kompulsywne, ucieczkowe oraz patologiczną zależność. Stale występuje niebezpieczeństwo depresji, prowadzącej czasami do myśli samobójczych. W dodatku ci przesadnie ulegli ludzie również jako dorośli są narażeni na poważne nadużycia.

Zakres występowania, rozkład według płci, wątpliwości

Według niektórych dawniejszych badań kobiety zapadają na to zaburzenie częściej niż mężczyźni, w stosunku 3 : 2 lub 2 : 1, choć w ocenie wielu praktyków obie płci cierpią z jego powodu na równi. W każdym razie, jak stwierdza DSM-III-R, autodestrukcyjne zaburzenie osobowości jest „jednym z najczęściej spotykanych w praktyce klinicznej”[105].

Mimo to autodestrukcyjne zaburzenie osobowości w DSM-III-R przesunięto do aneksu, zaś w DSM-IV nie zostało w ogóle uwzględnione, gdyż organizacje feministyczne gwałtownie sprzeciwiły się uznaniu go za „oficjalną” diagnozę psychiatryczną. Chodzi o to, że zaburzenie to, dawniej znane jako zaburzenie masochistyczne albo po prostu masochizm, mogłoby być użyte do piętnowania kobiet, zwłaszcza tych, które zostały przez okoliczności bądź uwarunkowania kulturowe uwięzione w związkach z maltretującymi je mężczyznami. Jeżeli takim kobietom postawi się błędną diagnozę zaburzenia osobowości czy w ogóle „choroby umysłowej”, może się to skończyć obwinianiem ofiary za jej przykrą sytuację – jakby sama sprowadziła na siebie wszystkie swoje nieszczęścia. Opinie psychiatryczne są także ważnym materiałem dowodowym w sądach. Diagnoza autodestrukcyjnego zaburzenia

osobowości mogłaby posłużyć jako powód odebrania matce prawa do opieki nad dzieckiem.

„Diagnoza, która może być użyta w złym celu, powinna być poddana szczególnie pieczołowitej weryfikacji, zanim nada się jej moc obowiązującą" – komentują badacze i redaktorzy DSM-IV[106]. Ponieważ badania przeprowadzone na podstawie kryteriów DSM-III-R[107] nie potwierdziły jak dotąd bezsprzecznie istnienia autodestrukcyjnego zaburzenia osobowości, zostało ono pominięte w nowej wersji opracowania.

Wciąż jednak spora liczba klinicystów pozostaje przy opinii, że jest to jedno z ważniejszych zaburzeń osobowości i powinno być diagnozowane oraz leczone[108]. Opisujemy je tutaj dla przyczyn wyłuszczonych we wprowadzeniu. Ostrzegamy jednak praktyków, by podchodzili do niego z dużą ostrożnością.

Jak postępować z ludźmi autodestrukcyjnymi

W przypadku osób umiarkowanie autodestrukcyjnych przydatne będą wskazówki odnoszące się do jednostek Ofiarnych (s. 340). Zapewniaj taką osobę, że ci na niej zależy, i staraj się zachęcić ją, by szukała profesjonalnej pomocy. Nie czuj się winny jej nieszczęść i cierpienia, ale za wszelką cenę unikaj wykorzystywania jej. Jeżeli jesteś w bliskim związku z osobą autodestrukcyjną, to najprawdopodobniej związek ten jest pełen problemów i również wymaga pomocy. Zgłoście się po poradę we dwójkę albo całą rodziną.

103 DSM-III-R, s. 374. Za pozwoleniem Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Copyright © 1987 by American Psychiatric Association.

104 Z. Freud, Some Character Types Met with in Psychoanalytic Work, [w:] *The Standard Edition of the Complete Psychological Works*, vol. 14, red. J. Strachey, London, Hogarth Press 1957, ss. 309–333.

105 DSM-III-R, s. 375.

106 R. Ross, A. Frances, T.A. Widiger, Gender Issues in DSM-IV, [w:] *Review of Psychiatry*, vol. 14, red. J.M. Oldham, M. Riba, Washington, American Psychiatric Press 1995, ss. 205–226.

107 A.E. Skodol, J.M. Oldham, P.E. Galler, S. Bezirganian, Validity of Self-Defeating Personality Disorder, „American Journal of Psychiatry" 1994, nr 151 (4), ss. 560–567.

108 L.K. Heisler, M.J. Lyons, J.W. Goethe, Self-Defeating Personality Disorder: A Cross-National Study of Clinical Utility, komunikat na zjeździe Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, Filadelfia, maj 1994.

Rozdział 16

Typ Władczy

„Przywódca Stada”

Kto tu rządzi? Wiadomo – typ Władczy. Inni zaledwie aspirują do przywództwa, ludzie Władczy sięgają po nie instynktownie. Są urodzonymi liderami, jak najsilniejszy pies w stadzie. Ich typ osobowości jest silny, obdarzony naturalną mocą w większym stopniu niż wszystkie inne. Potrafią brać na siebie ogromną odpowiedzialność bez obawy przed klęską. Swobodnie sprawują władzę. Nigdy nie ustępują pola. Walczą z poczuciem wyższości mistrza.

To, w jaki sposób ci ludzie użyją swojej siły, której zawsze mają w nadmiarze, zależy od innych aspektów ich wzoru osobowości. W służbie wielkiej sprawy osoba Władcza może stać się wspaniałym przywódcą, zwłaszcza w sytuacji kryzysowej.

Sześć cech charakterystycznych

Oto sześć cech kluczowych dla rozpoznania typu Władczego. Osoba o silnych tendencjach Władczych będzie wykazywała więcej z tych zachowań i z większą intensywnością niż osoba, w której osobowości ten aspekt jest mniej dominujący.

1. *Przywództwo*. Ludzie Władczy biorą władzę w swoje ręce. Dobrze czują się w roli przywódcy obdarzonego autorytetem i odpowiedzialnością.

2. *Szacunek dla hierarchii*. Najlepiej funkcjonują w ramach tradycyjnych struktur, gdzie każdy zna swoje miejsce, a zasady podporządkowania są jasno wyznaczone.

3. *Żelazna dyscyplina*. Są niezwykle zdyscyplinowani i wszystkim, którzy im podlegają, również narzucają wyraźne reguły.

4. *Celowość w działaniu*. Konsekwentnie dążą do swoich celów. Żeby je osiągnąć, przybierają postawę praktyczną i pragmatyczną. Zrobią wszystko, co niezbędne.

5. *Odwaga*. Nie sposób ich oskarżyć o tchórzliwość czy małoduszność. Śmiało i skutecznie działają w trudnych i niebezpiecznych sytuacjach, strach nie jest dla nich hamulcem.

6. *Twardziele*. Lubią akcję i przygodę. Są odporni fizycznie, często zajmują się sportem wyczynowym, zwłaszcza walkami sportowymi.

Sześć sfer typu Władczego

Sferami kluczowymi tego typu osobowości są sfery związków oraz pracy.

Związki: ja rozkazuję, ty słuchasz

Nadaliśmy temu rozdziałowi podtytuł „Przywódca Stada", ponieważ jednostki Władcze zawsze wyrywają się do przodu. Mają instynktowny dar przewodzenia i ogromną potrzebę dominacji. Ta „zasada porządkująca" przejawia się we wszystkich ich związkach, w domu, na spotkaniach towarzyskich, w drużynie piłki nożnej, a zwłaszcza w miejscu pracy. Ludzie Władczy z natury dążą do dominacji w grupach, do których należą, co przejawia się już we wczesnym dzieciństwie (o możliwych biochemicznych uwarunkowaniach tego wzoru zachowań mówimy na ss. 374–375).

Tego Władczego pędu do władzy i dominacji nie należy jednak postrzegać jako wrogości do innych ludzi. Silne, oswojone z władzą jednostki, które potrafią i chcą dźwigać brzemię odpowiedzialności, są niezbędne i pożądane w wielu grupach, organizacjach czy rodzinach. Innymi słowy, pozostałym ludziom, podobnie jak reszcie psów w sforze, często odpowiada, że ktoś sam wysuwa się na czoło, by przejąć odpowiedzialność, podejmować trudne decyzje i staczać boje. Obecność kogoś silnego, kompetentnego i godnego zaufania zapewnia wielu ludziom komfort psychiczny.

W miarę jednak, jak aspekt Władczy zbliża się do ekstremum, potrzeba dominacji bierze górę nad troską o interesy i dobro innych. Cel staje się o wiele ważniejszy niż środki (o czym za chwilę więcej); skrajnie Władcza jednostka potrafi pogwałcić wszystkie normy etyczne i moralne, by sięgnąć po złote runo.

Wszyscy ludzie Władczy mają skłonności autokratyczne i despotyczne – to ich nieodłączna cecha – ale jeśli w ich wzorze osobowości są obecne inne aspekty, zapewniające równowagę, mogą przybierać postawę życzliwą i opiekuńczą, zwłaszcza jeśli podwładni nie podnoszą zbyt wysoko głowy.

Niech żyje wódz!

Ludzie Władczy we wszystkich związkach swego życia realizują się najpełniej, kiedy są u steru. W domu są panami kurnika, w pracy pociągają za sznurki. Preferują hierarchiczne, piramidalne struktury z nimi samymi na szczycie, a całą resztą uszeregowaną w dobrze czytelnym „porządku dziobania". Lubią wydawać rozkazy i ustanawiać reguły.

Dominik C. junior – zwany w rodzinie Szefem – był prawdziwym „macho", jak go określiła jego dwunastoletnia wnuczka. Jego ojciec wyrósł w paternalistycznej tradycji Starego Świata, w której władza głowy rodziny nie podlegała dyskusji. Dominik podtrzymał ten obyczaj. Ożenił się z May, pięknością z Południa, mającą równie

konserwatywne poglądy na rolę kobiety u boku męża. Ze swoją osobowością zdominowaną przez aspekt Oddany bez oporów pozwalała, by Dominik sam podejmował ważne decyzje i rządził rodziną, o ile tylko traktował ją z szacunkiem i dobrze o nią dbał. Jemu z kolei podobało się, że May jest od niego zależna; dawało mu to poczucie męskości i siły. Troskliwie opiekował się swą żoną i czwórką dzieci. Wspierał nawet jej owdowiałą matkę i opóźnioną w rozwoju siostrę oddaną do zakładu.

May potrafiła mieć własne zdanie, zwłaszcza w gospodarstwie domowym lub w organizacji kościelnej, w której działała. Kiedy jednak jej poglądy nie zgadzały się z opiniami Dominika, rzadko zdobywała się na ich wyrażenie. Prawie nigdy nie sprzeciwiała się mężowi, a jeśli, to nieumyślnie. Była tak uległa wobec Dominika i jego woli, że w ciągu dwudziestu lat małżeństwa nie zdarzyła im się żadna poważniejsza kłótnia. Ich życie rodzinne sprawiało wrażenie sielanki. Kiedy jednak najmłodsze z dzieci, a zarazem jedyny syn – Dominik III przezwiskiem Theo – zaczął w miarę dorastania buntować się przeciw ojcu, kłopoty nagle zaczęły się piętrzyć.

May czuła się rozdarta pomiędzy syna a męża. Konflikty między seniorem i juniorem nie dotyczyły jakichś wielkich spraw – występków, pijaństwa czy awantur erotycznych. Syn i ojciec trwali w ciągłej walce o dominację: Dominik żądał, by Theo robił wszystko po jego myśli, ten zaś wyzywająco robił zawsze na przekór. Na przykład Dominik chciał, by syn podczas wakacji gimnazjalnych pracował w rodzinnym przedsiębiorstwie, a Theo odrzekł, że już załatwił sobie robotę w pizzerii. Ojciec kazał mu rzucić pizzerię, albo zabierze mu samochód. Theo na to, że w takim razie będzie chodził pieszo. Dominik nie rzucał słów na wiatr i rzeczywiście sprzedał samochód syna, który przed rokiem sam pomagał mu kupować. Chłopak przestał przestrzegać swej „godziny policyjnej", wyznaczonej na dwunastą. Przyjeżdżał o pierwszej w nocy, podwożony przez

znajomego na motocyklu. Dominik zamknął go w areszcie domowym. Theo przestał się odzywać do ojca.

W rodzinie panowała więc wojna. Wszystkie siostry Theo, które mieszkały już poza domem, były po jego stronie i kilka razy w tygodniu dzwoniły do matki, by jej o tym powiedzieć – nigdy jednak do ojca. Dominik był zwolennikiem surowej dyscypliny i córki, choć go kochały, nigdy nie odważyłyby się mu przeciwstawić. Dopiero po opuszczeniu domu zaczęły podejmować własne decyzje. Theo był zawsze ich ukochanym Szefuniem, jak go żartobliwie przezywały. Teraz chciały, by matka ujęła się za synem wobec ojca. May zgadzała się z nimi. Nie miała jednak żadnej praktyki w przeciwstawianiu się Dominikowi. Kiedy raz spróbowała powiedzieć: „Dom, skarbie, czy nie mógłbyś trochę odpuścić Theo?", on przerwał jej gwałtownie: „Nie wtrącaj się do tego, May". Przeraziło ją jego groźne spojrzenie. Zamknęła się w sypialni i rozpłakała. Kiedy Dominik odkrył ją tam pochlipującą, z zaczerwienionymi oczami, wpadł w szał i wybiegł z domu.

May próbowała więc nakłonić Theo, by poczekał z demonstrowaniem swej niezależności, aż pójdzie do koledżu.

– Ojciec wierzy, że wie, co jest dla nas najlepsze – mówiła. – Zazwyczaj ma rację. Ciężko pracuje, by zapewnić nam dostatnie życie. Tyle, że jak długo jest głową rodziny, wszystko musi być wedle jego woli. Kiedy wyjedziesz na studia, będziesz mógł robić, co ci się żywnie podoba. Ja mam do ciebie zaufanie, Theo, ale ojciec uważa, że jesteś wobec niego nielojalny, i nie może tego znieść. Rób więc, co chcesz, ale nie rób głupot tylko po to, by pokazać ojcu, że nie może tobą rządzić.

Theo słuchał w milczeniu. Najprawdopodobniej było mu przykro, że matka nie potrafiła bardziej stanowczo wstawić się za nim.

Theo – gospodarz klasy, dwukrotnie wybierany na kapitana szkolnej drużyny zapaśniczej – był nieodłącznym synem swego ojca.

Na tym właśnie polegał cały problem. W rodzinie było miejsce tylko dla jednego Szefa i nastoletni Theo pragnął je zająć. Współzawodnictwo z ojcem było niezbędne dla zdrowego rozwoju syna. Jednostki Władcze z trudem jednak znoszą wyzwania kwestionujące ich autorytet. Instynktownie wtedy atakują, dążąc do ukarania nielojalności i odzyskania kontroli nad sytuacją. Dominik, wierny swemu typowi osobowości, błędnie odebrał zupełnie naturalny bunt syna jako akt zdrady. Nigdy nie wahał się karać i narzucać dyscypliny siłą, kiedy uznał to za konieczne. Kiedy odkrył, że Theo wagaruje, uderzył go tak mocno, że pociekła mu z nosa krew.

Theo zachwiał się oszołomiony, jak bokser, który za chwilę zwali się z nóg. Po chwili jednak zwinął się w sobie i walnął ojca pięścią w brzuch. Dominik upadł na podłogę, a Theo wybiegł z domu. May z trudem powstrzymała Dominika przed wezwaniem policji. W końcu Theo pojawił się w domu babci. Śmiertelnie bał się powrotu do domu. May, ku jego dozgonnej wdzięczności, przekonała Dominika, by pozwolił mu zostać u babki, dopóki wszyscy się nie uspokoją. Theo mieszkał tam przez ostatnie trzy miesiące szkoły i przez całe lato, zanim nie wyjechał do koledżu. Dzięki temu czuł się wystarczająco niezależny od ojca, by móc zrezygnować z niekonstruktywnego oporu. Z kolei Dominik pod nieobecność syna znów mógł wejść w rolę niekwestionowanego przywódcy, May natomiast nie czuła się już rozdarta między dwóch mężczyzn swego życia, obdarzonych równie silną wolą i gorącym temperamentem. Często odwiedzała syna w domu babki, gdzie bez obawy przed gniewem męża mogła wyrażać poparcie dla decyzji Theo.

W koledżu Theo radził sobie świetnie. Ukończył prawo z wyróżnieniem, praktykował przez kilka lat i z powodzeniem kandydował na stanowiska publiczne. Dziś jest kongresmenem już przez trzecią kadencję, a w następnych wyborach zamierza starać się

o fotel senacki. Nigdy nie przegrał w żadnym wyścigu. Jest ambitny, ma silny charakter i nie ukrywa, że myśli o prezydenturze. On i Dominik (obecnie na emeryturze, po przekazaniu rodzinnego biznesu meblowego zięciowi) od czasu tamtych wydarzeń nie odzyskali poczucia bliskości. May wie jednak, jak bardzo Dominik szanuje swego wybitnego syna, i nie ukrywa tego przed Theo, kiedy ten zjawia się w domu rodziców albo zaprasza matkę do siebie do Waszyngtonu. Theo także kocha i szanuje Szefa i jest mu wdzięczny za to, że nauczył go być twardym, odważnym i ambitnym. Ale chyba nigdy nie przyzna się do tego przed ojcem. U obu „sentymentalizm" byłby sprzeczny z Władczym rysem osobowości.

Następne pokolenia

Theo, o równie jak ojciec Władczym typie osobowości, także zdołał stworzyć hierarchiczną, uporządkowaną i zdyscyplinowaną rodzinę. Dwójka jego dzieci jest jeszcze w szkole podstawowej, okaże się więc dopiero w przyszłości, jak ojciec poradzi sobie z ich buntem wieku dojrzewania. Ósmoklasistka Sara sprawi zapewne więcej kłopotów niż młodszy Dominik IV. W jej przypadku wydaje się, że jabłko nie padło daleko od jabłoni. Typ Władczy nie jest właściwy wyłącznie mężczyznom. Dawniej Władcza kobieta potrafiła przejąć kontrolę nad rodziną, tworząc rodzaj silnego matriarchatu. Dziś dziewczęta wyrastają w przekonaniu, że mają prawo okazać siłę swej osobowości i włączyć się do współzawodnictwa w „męskim świecie". Jeżeli Sara w najbliższych latach zacznie przeciwstawiać się tacie, to cała nadzieja w tym, że Theo potrafi postępować bardziej twórczo niż jego ojciec. W dzisiejszym, przyzwalającym społeczeństwie, które nie akceptuje autokratycznego stylu w wychowaniu dzieci, tłumienie rozwijającej się, zdrowej autonomii młodego człowieka może tylko popchnąć go do zachowań ryzykownych (mówimy o tym szczegółowo później).

Żona Theo, Katarzyna, pracuje na pół etatu jako prawniczka. Jest błyskotliwa i pewna siebie, ale podobnie jak jej teściowa May, nie ośmiela się podważać rodzinnego autorytetu męża. Wyobraża sobie siebie jako Pierwszą Damę, wspierającą swego męża i w miarę możliwości pomagającą mu w prezydenturze. Jak dotąd jedyny poważny konflikt w ich związku zaczął się, kiedy Katarzyna odkryła, że Theo miał romans ze swoją rzeczniczką prasową. Theo zapewniał, że był to tylko jednorazowy i przypadkowy skok w bok. Katarzyna pocieszyła się jednak w ramionach kolegi z pracy. Kiedy Theo się o tym dowiedział, zabrał małą jeszcze Sarę i wyprowadził się. W sposób charakterystyczny dla osoby Władczej nie potrafił i nie zamierzał tolerować nielojalności. Zachował się stanowczo, bezwzględnie, można by rzec – mściwie. Oskarżanie go o podwójną moralność nic Katarzynie nie dało. Po pewnym czasie doszła do wniosku, że ich małżeństwo mimo wszystko warte jest utrzymania. Kiedy bowiem każde z nich przestrzegało określonych reguł, Theo na swój Władczy sposób potrafił być mężem kochającym, szczodrym, wspaniałomyślnym, wyrozumiałym, interesującym i podniecającym. Życie z Theo jest lepsze niż życie bez niego – stwierdziła Katarzyna. Nigdy nie żałowała tej decyzji. Theo z kolei, choć niełatwo mu było przyznać się do tego, odczuł ogromną ulgę, kiedy odzyskał swój najmocniejszy filar – żonę.

Więcej o Władczych rodzicach

Ludzie z Władczym typem osobowości są dla dzieci silnym, przekonującym wzorem postawy. Ich dzieci wiedzą, że mogą liczyć na nich w starciu z niebezpieczeństwami tego świata. Zwykle są dumne z sukcesów i osiągnięć rodziców.

Jak już wiemy, tacy rodzice są zwolenikami surowej dyscypliny i oczekują, że dzieci będą ich słuchać bez dyskusji. Jeżeli aspekt Władczy jest u nich umiarkowany i temperowany przez wrażliwość i wyrozumiałość, dzięki nim dziecko odnajdzie wśród chaosu

współczesnego życia społecznego oparcie w tradycji i odpowiedzialności. W innym przypadku będą mieli nadzwyczaj burzliwe przejścia z dorastającymi dziećmi, u których bunt i współzawodnictwo z rodzicami to zjawiska zdrowe i naturalne. Jeśli Władczy rodzic zdusi bunt w zarodku, to młody człowiek, o ile skapituluje, może przez całe życie cierpieć z powodu braku pewności siebie oraz lęku przed niezależnością i współzawodnictwem. Jeśli zaś będzie buntować się nadal, może przeciągnąć strunę i wywołać prawdziwą katastrofę. Stąd rada dla rodziców: okaż nieco elastyczności, aby zdrowy bunt dzieci przeciwko twojemu autorytetowi mógł przejawiać się w bardziej konstruktywny sposób. Spróbuj zrozumieć ich uczucia. Jeżeli jesteś bardzo zaangażowany w pracę poza domem – jak to bywa z ludźmi w twoim typie – bądź świadom, że dzieci mogą czuć się odsunięte. Ucz się zawierać z nimi rozumne kompromisy, okazywać im więcej uczucia i nie żałować dla nich swego cennego czasu, zwłaszcza kiedy są jeszcze małe.

Dopasowanie partnera

Człowiek Władczy musi być panem i władcą. Najlepiej układa mu się z partnerem ufnym, akceptującym i pełnym szacunku, ale zarazem umiejącym bronić swej autonomii, zachowującym wiarę w siebie i wewnętrzną siłę. Partner skrajnie Oddany czy Ofiarny byłby zbyt łatwy do wykorzystania. Władczy małżonek nie jest zbyt uczuciowy i sentymentalny, więc będzie miał niewiele cierpliwości dla partnera wymagającego emocjonalnie. Najbardziej naturalnym wyborem będzie dla niego ktoś umiarkowanie Oddany, Ofiarny lub Wrażliwy. Dobrze wpływa na trwałość związku obecność w osobowości partnera znaczącego aspektu Sumiennego albo Poważnego, o ile Przywódca nie ma skłonności do łamania norm moralnych w swym pędzie do władzy (zobacz punkt *Cel uświęca środki* na s. 364) – ludzie Sumienni to zdecydowani moraliści.

Jeżeli jesteś typem Władczym, unikaj związków z partnerami, którzy lubią panować nad sytuacją (jak typy: Czujny, Zmienny i silnie Sumienny), którzy będą wzbudzać w tobie zazdrość (typ Dramatyczny) i którzy sami organizują sobie życie (typ Pewny Siebie).

Uwaga dla Władczych kobiet: z powodu swej siły wewnętrznej i potrzeby dominacji możesz mieć kłopoty ze znalezieniem mężczyzny, który zaakceptowałby cię taką, jaka jesteś. Szukaj partnera niekonwencjonalnego, na przykład z silnym aspektem typu Oddanego, który dobrze się czuje ze swoją odmiennością.

Praca: pęd do władzy

Praca stanowi sferę, w której jednostki Władcze najpełniej realizują swoją potrzebę dominacji i talenty przywódcze. Ich determinacja w dążeniu do celu jest wyjątkowo silna. Muszą zawsze iść do przodu. Poświęcają się pracy całkowicie, prędzej zrezygnują z życia rodzinnego, normalnego ośmiogodzinnego snu czy tęsknot za odpoczynkiem i rozrywką.

Władczy typ osobowości nie występuje zbyt często, ci jednak, w których osobowości dominuje, zazwyczaj są dobrze widoczni i wpływowi z powodu ich pędu do władzy. To oni są działaczami politycznymi, prezesami wielkich korporacji, dyrektorami departamentów, „bossami" z Las Vegas. Poskrobcie kogoś, kto w jakiejś dziedzinie skupił w swych rękach wielką władzę, a pod spodem najprawdopodobniej znajdziecie sporą domieszkę aspektu Władczego.

Jeśli ludzie Władczy tak dobrze sprawiają się w pogoni za władzą, to między innymi dlatego, że świetnie się czują w gęstej atmosferze bezwzględnego współzawodnictwa, w którym tylko nieliczni stają na podium. Podczas gdy wciąż nabierający tempa wyścig ku szczytom odstrasza wielu innych chętnych, oni znajdują przyjemność

w twardym starciu o pierwszeństwo. Walka o osiągnięcie i utrzymanie władzy nie wywołuje u nich stresu, lecz przyjemne uczucie pobudzenia i pełni życia.

Nie rozczulają się. To dla nich żaden problem „wykończyć" konkurenta. Nie odczuwają sentymentów i nie współczują słabszym. Mocne nerwy, idące w parze z typem Władczym, predestynują ich do podejmowania trudnych i nieprzyjemnych decyzji. Na przykład w czasie wojny dowódca często musi poświęcić życie części żołnierzy, by osiągnąć wyznaczony cel. Podobnie szef korporacji, aby nie wypaść z gry, musi nieraz zwolnić setki pracowników, stawiając ich przyszłość pod znakiem zapytania. Bankier może być zmuszony do zajęcia czyjegoś domu, a rektor uniwersytetu – do likwidacji niektórych wydziałów. Człowiek Władczy potrafi trzeźwo ocenić sytuację i jeśli to konieczne, podjąć takie decyzje. Doskonale nadaje się także na lekarza-specjalistę intensywnej opieki lub szefa zespołu pogotowia. Potrafi zrobić to, czego wymaga chwila.

Wszystkie chwyty dozwolone

Piotr V., który – jak głosi legenda – z podrzędnego maklera wspiął się najkrótszą drogą na stanowisko prezesa, od ponad dziesięciu lat kieruje wielką korporacją. Odparł wszystkie ciosy, zniweczył wszystkie podkopy pod swoją pozycję i przeprowadził firmę bezpiecznie przez wszystkie kryzysy ekonomiczne. Ma pełną kontrolę nad korporacją, jej finansami i personelem. Każdy z członków zarządu, którym Piotr udziela pewnych kompetencji, musi wykazać się wobec niego absolutną lojalnością, jeśli chce pozostać w kręgu władzy. Lojalność Piotr wynagradza hojnie w pieniądzach i przywilejach. Jej brak karze bezwzględnie obniżką pensji, a także odsunięciem od władzy i prestiżu. Kto nie kwestionuje prawa Piotra do pociągania za wszystkie sznurki i kto dorasta do jego wysokich oczekiwań, ten może być pewny dobrego traktowania. Ale kto wypadnie z łask, pomimo wieloletnich zasług ląduje na bruku.

Ostatnio Piotr wyrzucił z pracy najstarszą wiceprezes, Janet G., gdyż uznał, że zyskała za duże wpływy wśród członków zarządu. Była to kobieta niezwykle kompetentna w sprawach finansowych. Żeby osłabić jej pozycję i pozbawić poparcia, Piotr sprzedał prasie informację o jej długotrwałym romansie ze znanym, od dawna żonatym dyrektorem firmy brokerskiej z Wall Street. Jak na to liczył, gazety zrobiły z tej historii wielką sensację. Zarząd przestraszył się opinii publicznej i w pełni poparł decyzję Piotra o zwolnieniu jednej z głównych postaci firmy.

Niektórzy uznaliby postępowanie Piotra za nieprzyzwoite. On sam uważa, że jest uzasadnione. W miłości i na wojnie wszystkie chwyty są dozwolone – zaś dla osoby Władczej praca (a właściwie całe życie) jest niczym rozgrywka strategiczna, nieustanna bitwa o zdobycie i utrzymanie władzy. O romansie Janet Piotr wiedział od lat. Użył tej wiedzy jako broni, kiedy uznał to za celowe. Zrobił to, co musiał zrobić – powie ci i doda, że jeśli nie podobają ci się jego metody, to po prostu jesteś niedzisiejszy.

Cel uświęca środki

Ludzie Władczy są bardzo konsekwentni w dążeniu do celu. Jeżeli mają coś do zrobienia, to zrobią to za wszelką cenę. Pragną sukcesu, zwycięstwa, władzy, prestiżu, i zmierzają do nich w sposób praktyczny i pragmatyczny. Używają środków, jakie mają pod ręką. Jeżeli ktoś taki ma w osobowości znaczący aspekt Sumienny, to będzie starał się działać uczciwie i honorowo. W innym razie można po jednostce silnie Władczej spodziewać się postępowania wolnego od skrupułów i mściwego, lekceważenia zasad etycznych oraz cudzych uczuć i reputacji – na podobieństwo idealnego wzoru postawy Władczej, biznesmena J.R. z serialu *Dallas*.

Dla takich ludzi liczy się osiągnięcie celu. Cel uświęca środki. Na przykład wyraźnie Władcza Ilene próbuje sprzedać służbowy samochód, w którym są ciągłe problemy ze skrzynią biegów. Jej

ogłoszenie przeczytał pewien młody człowiek. Dzwoni, by się czegoś dowiedzieć, i przyznaje się, że kupuje samochód po raz pierwszy w życiu. Nie pyta, czy samochód nie ma jakichś wad, a Ilene sama nic mu nie mówi. Gdyby zapytał, pewnie coś by tam bąknęła, starając się zlekceważyć problem. Uważa, że potencjalny nabywca powinien sam przed podjęciem decyzji zadbać o kontrolę techniczną. Ilene nie jest oszustką. Chce tylko szybko sprzedać samochód po jak najlepszej cenie i podobnie jak wielu ludzi w takiej sytuacji, nie dba o to, czy kontrahent zrobi dobry interes. Jako osoba Władcza, większość spraw w biznesie załatwia w podobny sposób. To, czy postępuje „właściwie" i „honorowo", nie jest dla niej takie ważne jak znalezienie korzystnego i efektywnego rozwiązania. Innym przykładem Władczego stylu działania może być potajemna sprzedaż broni wrogiemu krajowi w zamian za uwolnienie więźniów politycznych. Albo pogrążenie rywala przez ujawnienie dowodów jego korupcji, choć samemu nie ma się czystego konta.

Akumulacja władzy oraz skłonność do nieprzebierania w środkach może doprowadzić niektórych ludzi skrajnie Władczych – podobnie jak ich Awanturniczych pobratymców – do przekroczenia granicy prawa. Jest to tym bardziej prawdopodobne, jeśli mają w osobowości silny aspekt Awanturniczy. Większość ma jednak inne, „mitygujące" aspekty, które chronią ich przed przekraczaniem granic moralnych. Albo mają przy sąsiednim biurku kogoś niepozbawionego sumienia – jakiegoś zastępcę-Perfekcjonistę – który w razie potrzeby zawraca ich na drogę uczciwości.

Władczy szef

Jednostki Władcze są wybitnymi, godnymi uwagi menedżerami i administratorami. Z niesłabnącą energią budują struktury organizacyjne, wytyczają cele krótko- i długoterminowe, tworzą plany strategiczne. Mają szerokie perspektywy i potrafią zajmować się jednocześnie wielu sprawami, nie gubiąc się i nie tracąc

panowania nad sytuacją. Swym pracownikom narzucają ścisłą dyscyplinę, żądają lojalności i hojnie ją nagradzają. Niektórzy Władczy szefowie dzielą personel na wewnętrzny krąg zaufanych (tych, którzy podzielają ich zaangażowanie i wierność celowi) i resztę („zwykłych", nie uprzywilejowanych pracowników). Osobnicy skrajnie Władczy, którzy w trakcie swej wspinaczki na szczyty władzy zebrali wokół siebie lojalną kadrę, mogą zetknąć się ze zjawiskiem masowej dezercji podwładnych, zrażonych ich nieetycznym, pozbawionym skrupułów postępowaniem. Przy okazji kolejnego skandalu rządowego przyjrzyjcie się, jak wielu najbardziej zaufanych współpracowników skompromitowanego ministra naraz przytomnieje, odwraca się z obrzydzeniem i opuszcza pokład.

Dla Władczego menedżera ważne są wyniki, a nie uczucia. Podwładni mogą postrzegać ich jako niewrażliwych albo pozbawionych serca. Ustawiają bardzo wysoko poprzeczkę, tak dla siebie, jak i dla swoich pracowników, nie tolerują błędów, nieudolności i marnotrawstwa, a szczególnie nielojalności. Nie mają oporów przed karaniem lub zwalnianiem ludzi, którzy zasłużyli na ich dezaprobatę. Odwoływanie się do ich uczuć może jedynie przyspieszyć egzekucję.

Poza nielojalnością jest tylko jedna rzecz, której Władczy szef – a właściwie żadna Władcza osoba – nie może znieść w pracy: nuda. Praca jest dla nich walną bitwą, jej wykonanie to zwycięstwo. Jak niektórzy wojskowi po zakończeniu wojny, nie wiedzą, co ze sobą począć, gdy walka jest wygrana. Muszą mieć przez cały czas wysoką stymulację, inaczej zaczynają prowokować wewnętrzne konflikty, po to tylko, by przyśpieszyć sobie krążenie krwi.

Ogólne wskazówki postępowania z Władczym szefem znajdują się na ss. 368–370. Przeczytaj także wskazówki 1 i 3 dla typu Pewnego Siebie (ss. 106–107).

Stres!

Największe źródła stresu dla osoby Władczej to utrata władzy, poważne zagrożenie ze strony konkurentów, klęska lub niepowodzenie. Będzie ona radzić sobie ze stresem, tworząc lub wzmacniając podstawy swej władzy, planując kampanię i odpowiadając ciosem na cios, nierzadko z furią. Kiedy na przykład Władcza Audrey nie dostała awansu na szefa oddziału banku, zamiast spokojnie czekać na następną okazję (jak radzili jej zwierzchnicy), oskarżyła firmę przed sądem o dyskryminację kobiet. Miała szanse wygrać sprawę, więc bank w końcu zaproponował jej objęcie najmniejszego i niezbyt ruchliwego oddziału. Audrey odmówiła. Dali jej więc inny oddział i dopiero wtedy wycofała pozew. Dziś kieruje w banku działem kart kredytowych.

Osoba z silnym aspektem Władczym nie jest w stanie pogodzić się z przegraną i spokojnie ruszyć swoją drogą. Ci ludzie to mistrzowie przeżycia, urodzeni zwycięzcy. Jeśli będzie trzeba, drogę na szczyt wyszarpią sobie kłami i pazurami.

Kariera dla żądnych władzy

Szukaj takiej kariery, która da ci możliwość wspinania się po szczeblach hierarchii: w polityce, administracji, wojsku, oświacie, wielkiej korporacji. Równie dobrze możesz się czuć jako samodzielny przedsiębiorca, kiedy sam stwarzasz sobie hierarchię. W każdym razie musisz poruszać się wśród ludzi, aby móc aspirować do władzy nad nimi.

Sfery Ja i rzeczywistości: typ Władczy a typ Pewny Siebie

Jednostki z tymi dwoma typami osobowości charakteryzuje ambicja i potrzeba konkurowania. Różnice między nimi są najlepiej widoczne w sposobie widzenia własnej osoby i jej stosunku do rzeczywistości.

Osoba Władcza, którą rządzą przede wszystkim sfery związków i pracy, ma potrzebę dominacji, bycia u steru. Podobnie jak w przypadku typu Czujnego, kwestią kluczową jest tu samokontrola. Świat zewnętrzny to dżungla, w której przeżywają tylko najsilniejsi. Ludzie Władczy mają ogromną wiarę we własne siły, ale podświadomie mogą czuć, że jeżeli nie skoczą na głęboką wodę i nie sięgną po władzę, to będą musieli skapitulować. A podporządkowanie się większej potędze jest dla ludzi z silnym aspektem Władczym równoznaczne z upokorzeniem. Niekwestionowana władza służy podtrzymaniu i umocnieniu ich poczucia tożsamości.

Osoba Pewna Siebie, którą rządzi sfera Ja, nie martwi się o innych ludzi. Jacy znowu inni ludzie? Jak już mogliśmy się przekonać, te osoby są tak zapatrzone w świat swoich wspaniałych możliwości, że nieraz trzeba im przypominać, iż istnieje coś oprócz nich. Właściwie nie potrzebują umacniać swojego Ja, od początku bowiem uważają się za pępek świata. Oczekują sukcesu, władzy, bogactwa i sławy – to ich przyrodzone prawa. Nikt nie stanowi dla nich poważnego zagrożenia.

Zarówno jednostki Pewne Siebie, jak i Władcze z zamiłowaniem oddają się współzawodnictwu i bez trudu wspinają po drabinie władzy. Ludzie Pewni Siebie odnoszą jednak sukces dlatego, że bezwzględnie wierzą w swoje zdolności i swoją szczęśliwą gwiazdę. Władczy natomiast zawdzięczają sukces swej znakomitej znajomości mechanizmów władzy, umiejętności manipulacji i sterowania ludźmi oraz podporządkowywania ich sobie. Stają zwycięsko na szczycie hierarchii, zadowoleni z siebie i uzbrojeni po zęby.

Emocje i samokontrola: dwa silne punkty

Choć ludzie Władczy nie zawsze reagują na uczucia innych ludzi, ich własne emocje są bardzo silne. Władczy typ osobowości jest

wyrazisty w każdej sferze – także w sferze emocji. Oczywiście ich uczucia nie należą do gatunku delikatnych, pastelowych sentymentów, choć jeśli ich władza w związku nie jest zagrożona, stać ich na wiele czułości.

Bywają też bardzo ekspansywni seksualnie. Są zazwyczaj zmysłowi, poprzez ciało wyrażają swoje Ja. Podobnie jak Awanturnicy potrzebują akcji i przygody, o ile jednak Awanturnika podnieca bezpośrednie, fizyczne niebezpieczeństwo, to człowieka Władczego motywuje ekscytująca wizja przyszłego zwycięstwa. Dlatego też często wyżywa się w konkurowaniu w sporcie, zwłaszcza w sportach walki. Walka i przemoc, nawet oglądane na ekranie lub opisane w książce, działają na niego stymulująco.

Ludzie Władczy nie poddają się łatwo lękowi czy depresji, choć niepowodzenie może dla nich być przejściowo źródłem przygnębienia. Walka, współzawodnictwo i zwycięstwo sprawiają im tak wielką satysfakcję, że „lekarstwem" okazuje się nowe starcie. Nie ma więc sensu prosić ich, by się odprężyli. Nie mogą spuścić z oczu swego celu. Popłyną na wycieczkę statkiem, by odbyć na nim konferencję, ale nie po to, by się wylegiwać na górnym pokładzie (osoba Sumienna też popłynie, jeśli cały wolny czas będzie mogła poświęcić na planowanie trzech godzin zwiedzania w kolejnym porcie).

Kluczem do zrozumienia typu Władczego jest, jak powiedzieliśmy, samokontrola. Tacy ludzie na ogół znakomicie panują nad swymi emocjami i popędami. Nie pozwalają, by cokolwiek stanęło im na drodze w walce o władzę. Rzadko reagują impulsywnie, bez względu na to, jak silne są ich emocje – tylko silny gniew może u osób szczególnie Władczych lub cierpiących na sadystyczne zaburzenie osobowości przełamać niezawodne zwykle hamulce i spowodować gwałtowny wybuch. Ich gniew jest wyjątkowo intensywny i wykorzystują go jako potężną broń służącą do utrzymania innych

w posłuszeństwie. Padają jego ofiarą przede wszystkim członkowie rodziny i podwładni, gdyż osoba Władcza czuje się w prawie postępować z nimi według swojego uznania.

Na szczęście większość osób Władczych nie ucieka się do tak drastycznych środków wobec ludzi, którymi pragnie rządzić. Ich agresywna energia kanalizuje się raczej w przezorności i sprycie. Nawet najbardziej Władczemu szefowi rzadko zdarza się wybuch wściekłości, gdy dozna porażki na zebraniu zarządu. Da ujście swojemu gniewowi, snując nową intrygę, by odzyskać utraconą pozycję i zostać zwycięzcą dnia.

Jak postępować z osobą Władczą

1. Poznaj sam siebie. Łatwo poradzisz sobie z osobą Władczą w związku osobistym, jeżeli przyjmiesz do wiadomości i pogodzisz się z tym, że to ona musi mieć ostatnie słowo. Nawet jeżeli sam masz silny charakter, w związku z tą osobą możesz się co najwyżej do niej zbliżyć, ale nigdy nie będziesz z nią na równi. Czy twojemu typowi osobowości odpowiada pozycja tego drugiego? Czy też twoje poczucie godności domaga się równości pod każdym względem? Jeżeli potrafisz zadowolić się niższą pozycją w hierarchii związku, twój partner może okazać się osobą pełną czaru, wręcz charyzmatyczną, i będzie wam ze sobą wspaniale. Jeżeli nie potrafisz, marny twój los.

2. Wystrzegaj się współzawodnictwa z osobą Władczą. Nigdy nie próbuj podważać jej autorytetu ani wysadzać jej z siodła – chyba że nie zależy ci na związku. Jeśli spodziewasz się zyskać jej szacunek, zdobywając dominację, przemyśl to jeszcze raz. Jednostki Władcze lubią mieć wokół siebie ludzi silnych, wartościowych, ale lojalnych,

zadowalających się niższą pozycją. Jeśli zaś już konkurujesz z Władczym partnerem, to pozwól mu zachować twarz, gdy wygrasz. Inaczej zyskasz potężnego wroga.

3. Poznaj dokładnie „warunki brzegowe" swojej pracy czy pozycji, aby uniknąć przekraczania granic, które zapewne wyznaczyła osoba Władcza. W języku wojskowym: naucz się wykonywać rozkazy odtąd dotąd.

4. Zachowaj siłę i poczucie godności. Stojąc w obliczu władzy, nie musisz wcale korzyć się i padać na kolana. Ludziom Władczym zbyt łatwo przychodzi pomiatanie i rządzenie ludźmi, ale ani w życiu zawodowym, ani osobistym nie ma pożytku z mięczaków i potakiwaczy. Żeby zyskać ich szacunek lub miłość, trzeba wykazać się ikrą. Prezentuj się jako osoba pewna siebie, ale nie dążąca do współzawodnictwa. Zdecydowanie broń swoich interesów. Jeżeli pozwolisz osobie Władczej wykorzystać się, grozi ci, że zasłużysz na jej pogardę i spadniesz na poniżające dno hierarchii.

5. Jeśli chcesz rozwiązać konflikty w związku z osobą Władczą, nie nastawiaj się na wygraną. Inaczej mówiąc, nie upieraj się, by zrobiła coś po twojej myśli albo przyznała się do winy czy błędu. Ona nie znosi przegrywać, nie stawiaj więc spraw na ostrzu noża, nie próbuj mieć całej racji. Dąż do kompromisu, by mogła zachować przeświadczenie o swojej dominacji. Spróbuj się potargować. Powiedz na przykład: „W porządku, niech ci będzie, pojadę z tobą na ten zjazd, a ty w zamian pójdziesz do szkoły na wywiadówkę". Jeśli czujesz, że zwycięstwo jest dla ciebie równie ważne, co dla twojego Władczego partnera, zastanów się, czy jest tak wartościowe, by dla niego poświęcić związek. Mogą być inne sposoby osiągnięcia tego, czego pragniesz.

6. Odwołuj się do rozumu, nie do uczuć. Ludzie Władczy często nie przywiązują wagi do tego, co czują inni. Kiedy masz coś do powiedzenia osobie Władczej, przede wszystkim bądź racjonalny;

jeśli zdradzisz się z cieniem emocji, natychmiast przyprze cię do muru. Spróbuj zarysować korzyści, jakie odniesie z twojej propozycji. Zamiast mówić: „Zrobiłbyś to, gdybyś mnie kochał!”, ujmij rzecz następująco: „Jeżeli pójdziesz we wtorek na to zebranie w szkole Kuby, to może ludzie z komitetu zapamiętają sobie, że interesujemy się sprawami szkoły, a to się może przydać, kiedy poślemy do niej Tomka – wiesz, że nie jest orłem”.

7. Jeżeli osobą Władczą jest któreś z twoich rodziców, szukaj twórczego podejścia do jego twardej dyscypliny i wymagań. Nie bierz byka za rogi. Zamiast rzucać rodzicowi wyzwanie i żądać, by pozwolił ci robić to, na co masz ochotę, zamiast ryzykować bunt, spróbuj okazać mu szacunek i zgodzić się z jego poglądami, a potem spokojnie spróbować przeprowadzić swoją sprawę. Rada ta może być przydatna także dla tych, którzy mają z osobą Władczą do czynienia w pracy.

8. Pogódź się z tym, że twoja osoba Władcza ma temperament, i nie drażnij jej czułych miejsc. Szukaj innych sposobów rozwiązania konfliktu. Jeśli wybuchnie gniewem, nie odpowiadaj pięknym za nadobne i nie zapieniaj się. Wycofaj się i czekaj, aż złość opadnie.

Typ Władczy: wzmocnij swoje atuty

Twój typ osobowości daje ci ogromne możliwości odniesienia sukcesu, zwłaszcza w sferze pracy. Ćwiczenia służą temu, by trochę utemperować twoją często nadmierną potrzebę dominacji, a tym samym umożliwić ci powodzenie także w pozostałych sferach życia. Skłonności przywódcze i całkowite panowanie nad sytuacją mogą ci dobrze służyć w pracy zawodowej, w rodzinie jednak ten sam autorytarny styl może być przyczyną konfliktu.

Ćwiczenie 1. Kiedy wracasz z biura do domu, staraj się swoje autorytarne maniery zostawić za drzwiami. Przyjrzyj się, jak rozstawiasz po kątach rodzinę i przyjaciół. Uświadom sobie, że nie wszyscy to lubią. Spróbuj poczuć się jak równy pomiędzy równymi, nie jak wódz.

Ćwiczenie 2. Pozwól ludziom popełniać błędy. Utrzymujesz dyscyplinę i pod twoim nadzorem wszystko idzie bez zarzutu. Każdy jednak – zwłaszcza młodzież – musi gromadzić własne doświadczenia i uczyć się na własnych błędach. Popuść im trochę smycz – zawsze zdążysz ją skrócić, jeżeli zejdą na manowce. Pozwól swoim dorastającym dzieciom podejmować własne decyzje i kaleczyć się, aby umiały znaleźć sobie w życiu własną, jasno wytyczoną drogę i nie musiały uciekać się do skrajności, by sobie udowodnić własną wartość.

Ćwiczenie 3. Ucz się zawierać kompromisy, a nawet poddawać się. Zamiast upierać się przy swojej woli, wynegocjuj rozwiązanie, które zadowoli wszystkich. Pamiętaj, nie jesteś na wojnie. Konflikt w życiu osobistym to nie kwestia wygranej czy przegranej.

Ćwiczenie 4. Ćwicz się w robieniu tego, czego chcą inni. Miej uszy otwarte na wszelki sprzeciw. Choć przywykłeś, że wszystko toczy się po twojej myśli, dla odmiany spróbuj powierzyć odpowiedzialność innej osobie. Naucz się mówić: „Dobrze, zrobimy tak, jak chcesz”.

Ćwiczenie 5. Przynajmniej raz w tygodniu pytaj bliskich, co mógłbyś dla nich zrobić. Bądź otwarty na wszystkie propozycje, nie wyłączając związanych z uczuciami – takich jak: „Naprawdę chciałabym, żebyś miał dla mnie trochę więcej serca”. Znajdź drogę do każdej osoby i nie odrzucaj próśb, nawet jeśli są ci nie w smak. Przypuśćmy na przykład, że twój nastoletni syn powie: „Dobrze,

skoro sam o tym zacząłeś, to może pozwoliłbyś mi zostać całą noc na balu absolwentów?". Zamiast z punktu odmówić, może mógłbyś jednak tym razem w drodze wyjątku zrezygnować z narzuconej dzieciom „godziny policyjnej" albo w ogóle rozluźnić trochę swoje sztywne zasady.

Jeżeli będziesz pilnie wykonywać to ćwiczenie, wkrótce będziesz umiał uprzedzać najważniejsze pragnienia swoich bliskich i odkryjesz, że nie oskarżają cię już o ranienie ich uczuć.

Jeżeli ćwiczenie to sprawia ci trudność, spróbuj ćwiczenia 4 dla typu Pewnego Siebie (s. 108): kim jest ta osoba?

Ćwiczenie 6. Rozluźnij kontrolę nad własnym życiem (i życiem wszystkich wokół) i pozwól sobie na odrobinę rozrywki. Może spróbować medytacji? Inne propozycje relaksu znajdziesz w ćwiczeniu 1 dla typu Sumiennego (s. 85) oraz ćwiczeniu 1 dla typu Czujnego (s. 181). Pozbycie się od czasu do czasu żelaznego pancerza będzie korzystne dla twego zdrowia i zregeneruje twoją witalność. Odświeżony, będziesz mógł chwycić wodze z nową siłą. Wspólny wypoczynek z rodziną wzmocni wasze więzi.

Tak jest, pofolguj sobie we wszystkich dziedzinach życia, z wyjątkiem jednej:

Ćwiczenie 7. Panuj nad swoim temperamentem. Skup się zwłaszcza na momentach, kiedy zbiera ci się na wybuch gniewu lub chciałbyś odwzajemnić cios. Jeśli inaczej się nie da, zrób w tył zwrot i wyjdź z pokoju, walnij pięścią w poduszkę albo nawet wyjdź z domu i wróć dopiero, gdy się uspokoisz. Nie dopuszczaj do siebie myśli, że ktokolwiek zasłużył na gwałtowną, Władczą reakcję. Może ktoś wzbudził w tobie gniew, ale nikt oprócz ciebie nie jest „odpowiedzialny" za twój brutalny, mściwy wybuch.

Ćwiczenie 8. Sporządź listę spraw, które naprawdę cię denerwują. Zastanów się, czy nie są one wszystkie związane z władzą i dominacją. Czy nie jest tak, że najbardziej złości cię, kiedy ktoś bliski robi coś wbrew twojej woli albo w inny sposób podważa twój autorytet? Zadaj też sobie pytanie, czy twój gniew nie jest przesadny? Rozważ następującą myśl: inni będą cię szanowali jeszcze bardziej, jeżeli przestaniesz drżeć o swoją władzę i przestaniesz być tak wrażliwy na wyzwania dla twojego autorytetu. Nikt nie może odebrać wewnętrznej siły twojej osobowości.

Sadystyczne zaburzenie osobowości

Jak sugeruje sama nazwa, ludzie z sadystycznym zaburzeniem osobowości są okrutni i bez serca, bez litości terroryzują innych. Bywają gwałtowni i czerpią przyjemność z upokarzania wszystkich wokół.

Kryteria diagnostyczne

To zaburzenie osobowości nie zostało ujęte w DSM-IV z powodów przedstawionych na końcu rozdziału. DSM-III-R opisuje sadystyczne zaburzenie osobowości jako[109]:

A. Dominujący we wszystkich sferach życia wzór zachowania agresywnego, okrutnego i upokarzającego dla innych; ujawnia się od wczesnej dorosłości i jest obecny w rozmaitych kontekstach, spełniających przynajmniej cztery z podanych niżej kryteriów:

1. Osoba dotknięta tym zaburzeniem odwołuje się do przemocy fizycznej, żeby ustanowić swą dominację w związku (a nie dla korzyści innego rodzaju, jak przy napadzie rabunkowym).

2. Poniża i upokarza ludzi w obecności innych.

3. Osoby od siebie zależne, np. dzieci, uczniów, więźniów czy pacjentów, poddaje niezwykle twardej dyscyplinie.

4. Czerpie przyjemność z fizycznego lub psychicznego cierpienia innych ludzi (a także zwierząt).

5. Kłamie, aby zadawać ludziom ból (a nie dla osiągnięcia jakiegoś innego celu).

6. Zastrasza ludzi, by zmusić ich do postępowania zgodnego ze swoją wolą (groźbami lub nawet terrorem).

7. Ogranicza autonomię ludzi, z którymi jest w bliskich związkach, np. nie pozwala współmałżonkowi opuszczać domu bez towarzystwa albo zakazuje nastoletniej córce spotkań z rówieśnikami.

8. Fascynuje ją gwałt, broń, sztuki walki, widok krwi i tortur.

B. Zachowanie wymienione w punkcie A nie jest skierowane przeciwko jednej, wybranej osobie (np. partnerowi lub jednemu z dzieci) i nie służy wyłącznie pobudzeniu seksualnemu (jak w przypadku sadyzmu seksualnego).

Dominacja pod przymusem

Dla osób z zaburzeniem sadystycznym ranienie, upokarzanie, kary, prześladowania, groźby i zastraszanie to sposoby sprawowania władzy nad członkami rodziny oraz tymi, którzy są im podporządkowani lub uzależnieni od nich w pracy. Inaczej niż jednostki antyspołeczne, nie zadają bólu komu popadnie; tym, którzy stoją wyżej od nich, potrafią okazywać oblicze łagodne i pełne szacunku. Gdy jednak czują, że mają prawo rządzić, ustanawiają swoją dominację za pomocą psychicznego i fizycznego znęcania się, zwłaszcza jeżeli ich ofiary próbują się bronić lub buntują się przeciw ich okrutnej władzy. Kiedy kochanek lub partner grozi odejściem, ludzie z tym zaburzeniem nie wpadają w przygnębienie, lecz mszczą się. To oni biją żony i maltretują dzieci. To oni są bezwzględnymi

szefami. To oni zadają innym ból, by utrzymać się przy władzy lub postawić na swoim.

Zadawanie innym bólu przychodzi im bez trudu, ponieważ nie mają współczucia dla ludzi, nad którymi dominują. Często czerpią przyjemność z cierpienia ofiary towarzyszącego aktowi dominacji, jak sadystyczny policjant bijący więźniów albo kobieta, która kłamie swojemu byłemu mężowi przez telefon, że ich syn został ciężko ranny w wypadku.

Osobnicy sadystyczni kochają dyscyplinę i za najdrobniejsze przewinienie surowo karzą swe dzieci, uczniów, współmałżonków, więźniów czy kogokolwiek, kto podlega ich władzy. Spala ich nieustanny gniew; reagują przemocą, kiedy ktoś, kto ich zdaniem powinien słuchać ich poleceń, próbuje się im przeciwstawić. Często wyszukują sobie ludzi cierpiących na autodestrukcyjne zaburzenie osobowości, którzy są dla nich łatwym łupem.

Czy to naprawdę zaburzenie?

Nikt nie wątpi, że wiele osób przejawia takie okrutne zachowanie. Mimo to kwestia, czy należy traktować je jako zaburzenie osobowości, pozostaje otwarta. Zaproponowano włączenie go do DSM-III-R, kiedy organizacje kobiece zaprotestowały przeciwko wyodrębnieniu zaburzenia autodestrukcyjnego, uważając, że jest to efekt uprzedzeń wobec kobiet-ofiar nadużyć i pozwala obwiniać je za sytuację, w której się znalazły (por. rozdział 15). W oparciu o badania kliniczne stworzono wówczas równoległą kategorię, obejmującą sprawców tych nadużyć, a więc głównie mężczyzn. Wtedy z kolei pojawił się zarzut, że wprowadzenie pojęcia sadystycznego zaburzenia osobowości pozwoli mężczyznom znęcającym się nad żonami i dziećmi dzięki diagnozie psychiatrycznej uniknąć prawnych konsekwencji swojego postępowania.

Ostatecznie sadystyczne zaburzenie osobowości, wraz z „bliźniaczym” zaburzeniem autodestrukcyjnym, zostało wyeliminowane z DSM-IV. Redaktorzy zadecydowali, że wyniki badań nie uzasadniają dostatecznie jego wyodrębnienia i diagnozy tego rodzaju mogłyby być okazją do nadużyć.

Opisujemy je tutaj z tym samym zastrzeżeniem pod adresem klinicystów, jakie uczyniliśmy przy zaburzeniu autodestrukcyjnym: ostrożnie z tą diagnozą. Jak wyjaśniliśmy we wstępie, w praktyce sądowej profesjonaliści wciąż znajdują dowody występowania tego zaburzenia.

Ludzie przejawiający zachowanie sadystyczne wykazują często także cechy innych zaburzeń, takich jak narcystyczne, antyspołeczne, *borderline*, a niekiedy paranoidalne. Mogą też cierpieć na chorobę alkoholową lub narkomanię, a ich życie to ciąg nieustannych problemów małżeńskich, zawodowych i prawnych. Prawdopodobnie do rozwinięcia zachowań sadystycznych predysponuje jednostkę fizyczne, seksualne lub psychiczne nadużywanie w dzieciństwie albo dorastanie w domu, w którym ofiarą nadużyć jest jedno z rodziców.

Biochemia dominacji i przemocy

Serotonina, jeden z głównych neuroprzekaźników, wykazuje intrygujące powiązania z zachowaniami dominacyjnymi lub okrutnymi. Jak wspomnieliśmy, omawiając zaburzenia antyspołeczne oraz *borderline*, niski poziom serotoniny koreluje z zachowaniem impulsywnym i gwałtownym, być może dlatego, że jej działanie polega między innymi na obniżaniu aktywności centralnego układu nerwowego. Osoba, której mózg wydziela za mało serotoniny, a za dużo noradrenaliny, nie potrafi powstrzymać impulsywnej reakcji i uspokoić się, lecz wybucha natychmiast gniewem.

A oto inna strona cudu serotoniny. Choć ludzie skłonni do przemocy mają zwykle niski jej poziom, to jednostki wykazujące

talenty przywódcze mają wysoki poziom tego intrygującego wytworu biochemii! Zbadano poziom serotoniny u małp oraz u członków bractw studenckich[110]. Okazało się, że osobniki dominujące wśród małp, podobnie jak członkowie władz w bractwach, mają wyższy poziom serotoniny niż ich „bracia" stojący niżej w hierarchii. U małp poziom serotoniny zmniejszał się wyraźnie, kiedy przywódcę oddzielano od reszty stada, co sugeruje, że na wydzielanie tej substancji mają wpływ interakcje społeczne i vice versa.

Czy jest więc jakiś związek między regulacją poziomu serotoniny a przemocą i dominacją oraz agresywnym i sadystycznym wzorem osobowości? Być może badania neuropsychiatryczne dostarczą pewnego dnia odpowiedzi – i uda się wtedy znaleźć farmakologiczne antidotum dla tych, których okrucieństwo wymyka się spod kontroli. Więcej na ten temat w rozdziale 18.

Jak postępować z ludźmi sadystycznymi

Pamiętaj, że w interakcji z osobą sadystyczną jesteś na przegranej pozycji. Nie osiągniesz niczego, chyba że w pełni się podporządkujesz, i nawet wtedy może ci ona zadawać ból bez żadnej widomej przyczyny. Jeżeli ta osoba nie jest mimo wszystko do końca zatwardziała, wykorzystaj niektóre ze wskazówek przeznaczonych dla typu Władczego. Nie próbuj radzić sobie z sadystycznym szefem, lepiej rzuć pracę. Jeżeli padasz ofiarą sadystycznego zachowania w domu – wyprowadź się. Jeśli brak ci środków do życia lub obawiasz się o swoje bezpieczeństwo, przenieś się do schroniska dla maltretowanych żon, skontaktuj się z organizacjami kobiecymi albo proś o pomoc policję. Jeżeli możesz odejść swobodnie, ale nie potrafisz wyplątać się emocjonalnie ze związku z osobą sadystyczną, zastanów się, czy podświadomie nie

poszukujesz cierpienia. Jeśli tak, to możesz znaleźć pomoc. Przeczytaj rozdział 15.

109 DSM-III-R, s. 371.

110 M.J. Raleigh, M.T. McGuire i in., Social and Environmental Influences on Blood Serotonin Concentrations in Monkeys, „Archives of General Psychiatry" 1984, nr 41, ss. 405–410.

Rozdział 17

Typ Poważny

„Realista”

Ludzie Poważni nie żywią żadnych złudzeń. Nie sięgają po gwiadkę z nieba, nie mówią hop, zanim nie przeskoczą, nie noszą różowych okularów i nie traktują życia jak wiecznego święta. Nawet kiedy sprawy nie przedstawiają się wesoło, oni widzą je dokładnie takimi, jakie są. Współczesna kultura faworyzuje jednostki, które „myślą pozytywnie”, wszędzie dostrzegają jasne strony i nieustannie pracują nad sobą. Osoba o typie Poważnym niezbyt pasuje do tego obrazu. Ale ludziom Poważnym nie zależy na popularności.

Co Realista traci, nie bujając w obłokach, to zyskuje dzięki swej umiejętności znoszenia wszystkiego, co najgorsze. Żaden inny typ osobowości nie okazuje się tak wytrzymały, kiedy ciemne chmury gromadzą się nad ziemią. Jest trzeźwy, przyziemny i praktyczny, jego siła pomoże każdemu przetrwać ciężkie chwile. Jak kilka innych typów, potrafi zajść daleko małymi krokami.

Siedem cech charakterystycznych

1. *Powaga*. Ludzie z Poważnym typem osobowości zawsze zachowują trzeźwość umysłu. Są solenni i nieskorzy do ekspresji uczuciowej.

2. *Bezpretensjonalność*. Realistycznie oceniają swoje możliwości i są świadomi swoich ograniczeń. Obca jest im próżność i pycha.

3. *Poczucie odpowiedzialności*. Są gotowi odpowiadać za swoje postępowanie. Nie tuszują swoich błędów, by uciec od ich konsekwencji.

4. *Rozwaga*. Zwykli wszystko rozważać, analizować i oceniać. Zanim coś uczynią, zawsze porównają wszystkie za i przeciw.

5. *Brak złudzeń*. Krytycznie patrzą na bliźnich. Oceniają innych równie bezwzględnie jak samych siebie.

6. *Żadnych niespodzianek*. Przewidują możliwe trudności, kiedy więc dochodzi do najgorszego, są przygotowani.

7. *Wrażliwość sumienia*. Ogromnie cierpią, kiedy uświadomią sobie, że zachowali się bezmyślnie lub nietaktownie.

Sześć sfer typu Poważnego

Dla ludzi z Poważnym typem osobowości kluczowymi dziedzinami są sfery pracy i emocji.

Praca: życie to praca

Dla ludzi z dominującym aspektem Poważnym praca stanowi istotę życia. Życie to praca, praca to życie. Zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym wszystko sprowadza się do ciągłych obowiązków. Mogą być ciężkie, mogą być nawet przygniatające, ale trzeba je wykonywać, by przeżyć. Tacy ludzie nie dostrzegają, że można mieć inny stosunek do życia, nie oczekują od niego wielu przyjemności (jak zobaczymy przy omówieniu sfery emocji) i nie spodziewają się, że odkryją w sobie ukryty potencjał twórczy. To różni ich znacznie od dwóch innych typów, dla których praca stanowi sferę kluczową: typu

Sumiennego, który w pracy odnajduje swą tożsamość i sens życia, oraz typu Władczego, któremu pozytywnego spełnienia dostarcza sprawowanie władzy.

Trud i znój

Jest to typ osobowości jakby stworzony do walki z przeciwnościami losu. Realiści niewzruszenie trwają przy swoich obowiązkach, co jest cechą szczególnie cenną dla ich rodzin i społeczeństwa. April M. wstaje codziennie o wpół do piątej rano, żeby zdążyć do pracy. Pracuje jako pomoc kuchenna. Ma czworo dzieci i zanim wyjdzie, szykuje dla dwojga najmłodszych śniadanie i ubrania. Potem budzi dwójkę starszych, które nakarmią rodzeństwo i odprowadzą je do przedszkola po drodze do szkoły. Mąż April pracuje na nocnej zmianie, co oznacza, że rzadko się widują z wyjątkiem weekendów. Choć żyją niezwykle oszczędnie, ich zarobki ledwie pokrywają wydatki; pomagają sobie bonami żywnościowymi. Poprzednią pracę April straciła, bo nie było jej stać na dojazdy. Choć jej niewdzięczny znój jest natchnieniem dla rodziny, nie czuje się dumna z tego powodu. Dla niej to tylko harówka, żaden heroizm. Jako typowa osoba Poważna, April jest przekonana, że po prostu taki los przypadł jej w udziale. Niełatwy los, jak sama przyznaje.

Wyobraźcie sobie typowego smętnego farmera z minionych czasów. Męczy się na swej jałowej ziemi, która niewiele rodzi. Prześladują go nieurodzaje, więc sprzedaje, co może, i z rodziną wędruje na Zachód. Dzielnie stawia czoła surowym wiatrom prerii, śniegom i roztopom. Przeżywa śmierć żony i dwójki z pięciorga dzieci. Taką właśnie sagę opowiada Dinah o swoim pradziadku Pederze, który wyemigrował ze Skandynawii do Minnesoty. Peder nigdy się nie uśmiechał, a kiedy się odezwał, to po to, by narzekać. Ale parł na Zachód, aż dotarł do Kalifornii. Choć dla następnych pokoleń rodziny stał się legendą, sam nie widział w swoich dokonaniach niczego romantycznego. Człowiek rodzi się, człowiek

pracuje, człowiek umiera – to wszystko. Bowiem ludzie Poważni, jak Peder, choć trwają na posterunku tam, gdzie inni dawno już daliby za wygraną, nie doznają przy tym niczego szczególnego, inaczej niż Awanturnicy, których trudności szalenie podniecają. Nie znajdują też szczególnej satysfakcji w poświęcaniu się dla innych, co z kolei różni ich od osób Ofiarnych.

Zazwyczaj są ostrożni i unikają ryzyka, kiedy jednak na ich drodze wyrośnie przeszkoda, nie przerwą marszu.

W miejscu pracy

Życie to dla Realisty ciężki kawałek chleba, bez względu na to, jak trudna czy łatwa jest jego osobista sytuacja. Będzie wykonywał sumiennie swe obowiązki, choć może odczuwać je jako nieznośny kierat. To nieważne, czy lubi swoją pracę i czy jest za nią należycie wynagradzany – postawa łatwa do wykorzystania w dzisiejszych przedsiębiorstwach. Cokolwiek mu się zleci, wykona z pełną odpowiedzialnością; może ponarzeka, że zbyt wiele mu zwalono na głowę, ale zrobi swoje. Jeżeli nie ma w osobowości aspektu bardziej ambitnego i egoistycznego (np. Pewnego Siebie albo Władczego), to nie postrzega swojej kariery zawodowej jako ciągu kamieni milowych w drodze do wielkiego celu. To dla niego kwestia przeżycia; jeśli będzie wypruwał z siebie żyły, to po to, by utrzymać swoje miejsce, a nie by stawić czoło nowym wyzwaniom. Ludzie Poważni nie przejawiają aktywności w obronie swoich praw. Inaczej niż osoby Ofiarne, które pracują równie ciężko i z podobną pokorą, nie marzą o uznaniu i nie potrafią o nie zabiegać.

Dzięki swej wielkiej odporności na niewygody ludzie Poważni nie cofają się przed pracą nużącą i rutynową lub szczególnie wyczerpującą. Są solidni, lojalni i godni zaufania. Obowiązki traktują ze śmiertelną powagą i dobrze je spełniają, choć brak im tego powierzchownego entuzjazmu, który podoba się niektórym pracodawcom.

Umiarkowany Realista w pracy

Realiści to zwykle ludzie rozczarowani sobą, z cynicznym spojrzeniem na innych i własną przyszłość. Cechy te, jeśli nie nazbyt nasilone, potrafią pomóc w zrobieniu wielkiej kariery. Przykład osiągnięć takiej osoby można znaleźć we wspomnieniu pośmiertnym o Ryszardzie Harrisie, które cytujemy w rozdziale poświęconym typowi Czujnemu, na s. 178–179[111]. Ryszard Harris był reporterem i przejawiał cechy charakterystyczne dla kombinacji typów Czujnego i Poważnego. Umiał „patrzeć na świat bez filtra" i wykorzystywał ten talent, pisując do „The New Yorkera" „wnikliwe artykuły o amerykańskim prawie i sądownictwie. Praca wyczerpywała go, ale nigdy nie zdołała go zmiękczyć".

Podobnie jak to było z dziewiętnastowiecznym pionierem Pederem, z wysiłków Harrisa korzystało jego otoczenie, lecz niekoniecznie on sam. Choć powszechnie podziwiany, był trudnym człowiekiem, może dlatego, że – jak to ujął autor wspomnienia – „nie sądził, by szerzenie dobrego nastroju należało do jego obowiązków".

Poważny szef

Ludzie, w których osobowości dominuje aspekt Poważny, nie pragną władzy, raczej więc nie będą dążyć do wysokich stanowisk. Mogą trafić na niższy lub średni szczebel zarządzania dzięki długoletniej, wydajnej pracy. Bardziej chętny do robienia kariery będzie ktoś, u kogo aspekt Poważny towarzyszy tylko innemu, dominującemu typowi.

Poważny szef oczekuje od podwładnych przyjęcia każdego zadania, nawet jeśli im ono nie odpowiada. Nie będzie za to zwalał na nich własnych obowiązków. Atmosfera w firmie raczej nie będzie przesycona entuzjazmem, zachęcająca do pracy ani napawająca otuchą, ale podwładny, któremu nie brakuje motywacji i który nie

potrzebuje natchnienia z góry, może się dużo nauczyć od takiego szefa. Zwierzchnik-Realista potrafi być dość krytyczny wobec swoich pracowników. Trzeba jednak wiedzieć, że na ogół nie będzie z tego robił problemu, gdyż nie spodziewa się, że wszystko będzie iść gładko.

Pozbawiony talentów dyplomatycznych, Poważny szef nie zawsze potrafi bronić praw swojego personelu. Za to można być pewnym, że docenia pracowników statecznych i godnych zaufania, pracujących przykładnie dzień po dniu – nawet jeśli nigdy tego nie okaże.

Kariera dla Realisty

Jesteś odpowiedzialny i sumienny, nie boisz się prac rutynowych, więc dobrze sobie poradzisz w każdym zawodzie, który nie wymaga nieustannego przejawiania inicjatywy, rozwiązywania nieoczekiwanych trudności i utrzymywania na twarzy profesjonalnego uśmiechu. Wiele osób Poważnych znajduje dla siebie miejsce w służbie cywilnej, administracji oraz wszelkich instytucjach zatrudniających na podstawie umowy zbiorowej; mogą tam przykładać się do pracy bez konieczności współzawodniczenia z innymi (choć i w tych zawodach jednostki z konkurencyjnym nastawieniem odnoszą większe sukcesy). Umiarkowany aspekt Poważny często wzmacnia zalety innych typów; może to być przydatne w pracy reportera, naukowca, księgowego, prawnika, biuralisty czy lekarza. Unikaj jednak działów sprzedaży oraz public relations – dziedzin, w których niezbędne jest twórcze podejście do kontaktów z ludźmi, trudne przy twoim typie osobowości. Niezłą możliwością jest praca niezależnego specjalisty, uważaj jednak wówczas, by nie cenić swych usług zbyt nisko.

Emocje: szklanka na pół pusta

Emocje to druga z kluczowych sfer typu Poważnego. Pod tym względem Realiści są w większości trzeźwi i mało spontaniczni. Charakterystyczny dla nich smutek jest głęboko zakorzeniony, nie jest tylko pozą, jak to bywa u podobnie zachowujących się ludzi Ofiarnych. Ofiarny Sid i Poważny Doug grywają razem w golfa. Obaj twierdzą, że gra nie sprawia im wielkiej przyjemności. Sid jednak ma wyrzuty sumienia, że zostawił rodzinę i zabawia się sam, podczas gdy Doug, choć jest dobrym graczem, rzeczywiście czerpie z golfa co najwyżej przelotną satysfakcję.

Dla Realistów szklanka jest zawsze na pół pusta. Dostrzegają ze wszystkimi szczegółami ciemną stronę życia i z natury nie są zdolni do tego, by pomalować ją na jakiś weselszy kolor. Zauważcie, że ich opis szklanki jest dokładnie tak samo prawdziwy jak opis tych, którzy twierdzą, że jest ona na pół pełna, tyle że współczesna kultura faworyzuje ludzi „myślących pozytywnie". Bez wątpienia, w życiu nie da się uniknąć bólu i cierpienia. Każdy z czternastu typów osobowości reaguje na tę oczywistość inaczej. Na przykład osoba Zmienna będzie uciekać w rozrywki, Dramatyczna będzie usiłowała dostrzegać tylko jaśniejszą stronę rzeczywistości, osoba skrajnie Samotnicza będzie w niewielkim stopniu doznawać uczuć. Jednostka Poważna pozostanie myślą po ciemnej stronie, nawet jeśli cierpienie już przeminęło. Ludzie tego typu nie potrafią dodawać sobie otuchy iluzjami, niezbędnymi innym do utrzymania równowagi. „Wszystko się ułoży" – mogłaby powiedzieć osoba Pewna Siebie, co niekoniecznie byłoby prawdą. „Uwierzę, kiedy zobaczę" – powie raczej osoba Poważna, którą nie bez powodu przezwaliśmy Realistą.

W ciągłej konfrontacji z twardą rzeczywistością ludzie Poważni nie potrafią „zmienić kanału", przestawić się na inne myśli. Irytacja jest zatem ich chlebem powszednim, a kiedy aspekt Poważny dochodzi do skrajności, pojawia się poważne ryzyko depresji, jak zobaczymy w dalszej części rozdziału. Nawet osoba umiarkowanie Poważna

będzie przejawiać charakterystyczny pesymizm, choćby od czasu do czasu była zdolna do wzlotów emocjonalnych.

Ludzie z optymistycznym nastawieniem do życia niemal zawsze postrzegają mroczny nastrój osoby Poważnej jako jej własny wybór (zobacz Stres!, s. 383), jakby mogła się go pozbyć na życzenie. Tuż przed wielkim boomem w obrocie nieruchomościami, który nastąpił w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych, Jackie W. sprzedała swój dom za sumę ponaddwukrotnie większą niż ta, którą sama zapłaciła dwadzieścia lat wcześniej. Pięć lat później mogłaby dostać jeszcze dwa razy więcej. Dostrzega więc w tej transakcji wyłącznie stratę, a nie istotny i godny zachodu zysk. Z jej dwojga dzieci syn był do niej podobny i też żałował straconej okazji. Córka natomiast – którą Jackie przezwała kiedyś Pollyanną – nigdy nie omieszkała wypomnieć matce, że sama czyni z siebie ofiarę losu, postrzegając świat w tak ciemnych barwach. Córka myliła się jednak sądząc, że matka jest nieszczęśliwa. Brak zewnętrznych oznak szczęścia wzięła za jego przeciwieństwo. Tymczasem ludzie Poważni mogą czerpać satysfakcję ze swej ponurej wizji rzeczywistości. Mogą uważać, że lepiej rozumieją ten podły świat niż inni ludzie – i niewykluczone, że mają rację.

Typ Poważny w połączeniu z typami ekspansywnymi

Pomimo swego mrocznego nastawienia typ Poważny często występuje w połączeniu z typami ekspansywnymi i wyrazistymi emocjonalnie. Jego wpływ może być bardzo subtelny. Na przykład ktoś z osobowością Dramatyczno-Poważną prawdopodobnie będzie mógł zachowywać się z zaangażowaniem emocjonalnym większym od skali jego rzeczywistych doznań. Nie będzie również tak wrażliwy na klęski jak osoba z dominującym aspektem Dramatycznym. Osoba na równi Poważna i Zmienna będzie szczególnie podatna na depresję, będzie ją też zapewne pociągać, a zarazem przerażać wszelkie ryzyko.

Poprawa samopoczucia

Dla ludzi Poważnych najlepszym lekarstwem jest sama rzeczywistość. Kiedy chcą się odprężyć, czytają gazetę albo oglądają wiadomości; statystyki bezrobocia, wieści o katastrofach, oskarżenia polityków o korupcję i tym podobne – wszystko to potwierdza ich wizję świata. Choć dla większości ludzi tematy te nie są czymś zabawnym czy pocieszającym, Realista uważa je za interesujące i w jakimś sensie uspokajające, może dlatego, że zawsze spodziewa się najgorszego.

Związki: w ciasnej uliczce

Ludzie z dominującym aspektem Poważnym wnoszą w życie osobiste te same wartości, które przejawiają w pracy. Można na nich polegać, są godni zaufania, zrównoważeni i obliczalni w swoich zachowaniach. Nie udzielają się towarzysko, co może im utrudnić nawiązanie kontaktu z potencjalnym partnerem. Kiedy go jednak znajdą, szczerze angażują się w długotrwały związek. Dbają o pomyślność swojej rodziny i sumiennie wykonują wszystkie codzienne obowiązki. Pozostają wierni, nawet jeżeli partner dopuszcza się zdrady.

Nie oczekują, że związek będzie doskonały. Spodziewają się raczej sztormowej pogody i z góry kapitulują. Oliwia D. dowiedziała się od przyjaciółki, że mąż ją okłamuje. Zamiast powiedzieć mu to w twarz i zażądać poprawy, westchnęła tylko: „No cóż, wszyscy oni są tacy” i bez protestu przełknęła gorzką pigułkę. Można by sądzić, że Realiście szkodzi taka gotowość znoszenia wszystkiego, co najgorsze, ale małżeństwo Oliwii przetrwało niejedną burzę i teraz, po czterdziestu latach współżycia, są sobie z mężem niezwykle oddani.

Bez względu na to, czy Realista potrafi wyrazić własną wolę i twórczo podejść do konfliktu w związku, jest on zazwyczaj bardzo krytyczny wobec partnera. Jest to logiczne następstwo jego

pesymistycznego podejścia do życia. Podobnie jak osoby Czujne, w każdym człowieku i w każdej sytuacji dostrzega przede wszystkim braki. Inaczej jednak niż one, nie podejrzewa innych o nic. On po prostu zna prawdę. Nie widzi jednak całego obrazu, jest bowiem ślepy na jaśniejsze strony rzeczywistości. Może to być stresujące dla partnera, który ma prawo sądzić, że jego myśli i uczynki nie są ważone sprawiedliwie.

Wyrzuty sumienia

Oskarżony o brak taktu, Realista będzie bardzo cierpiał. Człowiek z tym typem osobowości jest silnie uzależniony od kochanej osoby, nawet jeżeli nie potrafi wyrażać pozytywnych uczuć. Nie znajduje złośliwej przyjemności w wyłapywaniu cudzych błędów. Kiedy uświadomi sobie, że sprawił komuś przykrość, bez oporu przyznaje się do winy i okazuje skruchę. Tak cudze, jak i własne wady składa na karb niedoskonałości tego świata, której nie da się zmienić – nie chowaj więc do niego urazy i brnij cierpliwie dalej.

Stres!

Ludzie Poważni nie znoszą, kiedy ktoś żąda, by się zmienili. Ich bliscy często nalegają, by dostrzegli jasną stronę rzeczy, jakby ich punkt widzenia był fałszywy. Bywa też, że otoczenie oczekuje od Realisty czegoś więcej, niż on sam wymaga od siebie, i nakłania go, by okazał więcej asertywności: „Miej trochę ambicji! Gdybyś się naprawdę postarał, mógłbyś dostać awans!”. W obliczu narastającego stresu jego naturalny pesymizm może przeistoczyć się w przygnębienie, a na koniec w prawdziwą depresję. Najczęściej jednak Realista radzi sobie za pomocą cynizmu, przezwyciężającego uczucie smutku. Jak już mówiliśmy, być Poważnym nie znaczy być nieszczęśliwym.

Dopasowanie partnera

Człowiek Poważny potrzebuje partnera, który go zaakceptuje i nie będzie próbował go zmieniać. Najlepsi kandydaci to osoby z umiarkowanym aspektem Oddanym i Ofiarnym, lubiące uszczęśliwiać innych. Ludzie Sumienni mają podobną etykę pracy i silne poczucie odpowiedzialności, co może być bardzo korzystne, uwaga jednak na właściwą im potrzebę stawiania na swoim, bo Realista też ma bardzo ściśle określone poglądy.

Związek dwojga partnerów Poważnych może być całkiem udany, ponieważ oboje mają takie samo podejście do rzeczywistości. Lepiej jednak związać się z kimś bardziej towarzyskim, kto wciągnąłby cię w wir życia. Może się okazać, że wbrew sobie znajdziesz w tym przyjemność! Trzymaj się natomiast z daleka od osób wyraźnie Awanturniczych, Zmiennych, Pewnych Siebie oraz Dramatycznych.

Poważni rodzice

Są to rodzice odpowiedzialni i uważni, starający się przygotować potomstwo na wszystkie ciosy, jakie nieuchronnie niesie rzeczywistość. Podczas gdy rodzice Wrażliwi usiłują kontrolować życie swych dzieci, by zapewnić im bezpieczeństwo (załóż zimowe buty, śniegu nie ma, ale może zacząć padać, przemoczysz nogi i jeszcze, nie daj Boże, dostaniesz zapalenia płuc), rodzice Poważni uczą je mężnie znosić wyroki losu (można nosić ciepłe buty, szaliki, palta, a i tak złapać przeziębienie – od tego jest zima). Podobnie jak rodzice Wrażliwi, nie będą zachęcali dzieci do podejmowania ryzyka, ale nie będą też roztaczać nad nimi przesadnej opieki, takiej jak w przytoczonym wyżej przykładzie. Mały musi się hartować. Dziecko osoby Poważnej nie może liczyć na drogę życia usłaną różami, ale ma przed oczami wzór cierpliwego znoszenia przeciwności losu. Potrzeba mu jednak także rodzica o innych cechach osobowości, który nauczy je, że świat można zmieniać na lepsze i że nieszczęściom da się niekiedy zapobiec.

Podobnie jak rodzice Sumienni i Władczy, Poważne matki i ojcowie wpajają potomstwu szacunek dla pracy, powinni jednak uważać, by dzieci miały czas na coś więcej niż odrabianie lekcji i obowiązki domowe. Oby drugie z rodziców umiało ukazać im wartość zabawy i radość odkrywania nowego.

Sfery Ja, rzeczywistości i samokontroli: uważaj – są rzeczy, których zmienić nie można

Ludzie Poważni posiadają jasne poczucie tożsamości: są istotami pełnymi wad, żyjącymi w niedoskonałym świecie. Pracują niezwykle ciężko, bo wierzą, że tylko w ten sposób można się utrzymać na powierzchni. Ta pokorna i samokrytyczna postawa, jeśli nie będzie doprowadzona do przesady, może być ujmująca. Tacy ludzie nie przybierają pozy, by podnieść się w czyichś oczach lub dopasować do jakiegoś obrazu. Ich poczucie tożsamości może się jednak zachwiać pod wpływem stresu lub gdy aspekt Poważny ich osobowości dochodzi do skrajności; wówczas ich samoocena rzeczywiście sięga dna i wymagają wtedy wsparcia.

Świat osoby Poważnej to miejsce nieprzyjazne i najeżone przeciwnościami. Jednym ze sposobów godzenia się z nim jest rozpamiętywanie dawnych klęsk i własnej bezsilności wobec zdarzeń, na które nie ma się wpływu: „Gdybym tylko przed czternastoma laty nie sprzedał tych akcji, dziś byłbym taki bogaty!” albo „Moje życie wyglądałoby zupełnie inaczej, gdybym urodził się z innym charakterem”. Takie myśli stale krążą w głowach ludzi Poważnych.

Innym, skuteczniejszym sposobem radzenia sobie z nieprzychylną rzeczywistością jest stała gotowość na najgorsze i wysiłek, by zapobiec możliwej katastrofie. Realista czerpie z tego wielką satysfakcję. Na przykład Dylan L., który jest Poważny, a zarazem Sumienny, wciąż liczy się z awarią samochodu. Co kilka lat zmienia

go więc na nowy. Nigdy nie miał większych problemów z autem i wierzy, że zawdzięcza to własnej zapobiegliwości. Nie cieszy się specjalnie nowymi samochodami, ceni przede wszystkim skuteczną walkę ze złym losem. Podobnie Marilyn A. nie chce inwestować na giełdzie, bo uważa, że to niepewny interes. Od lat utrzymuje bezpieczne konto bankowe, niekiedy kupuje obligacje. Jej oszczędności rosną nieznacznie, za to równomiernie przez całe dziesięciolecia. Marilyn jest dumna, że nigdy nie straciła ani grosza.

Na koniec, ludzie Poważni radzą sobie ze złem tego świata usuwając wszelką możliwość zaskoczenia. Dzięki silnej samokontroli unikają wtykania nosa w nie swoje sprawy, trzymają się zajęć rutynowych i nie poddają się byle impulsowi czy namiętności. Dobrze pomyślą, zanim coś zrobią, nie podejmują ryzyka i nie kuszą losu, nie uciekają w rozrywki i przyjemności. Osoby skrajnie Poważne mogą jednak przejawiać zbyt mało inicjatywy, co tylko potwierdza ich poczucie bezsilności.

Natomiast osobie umiarkowanie Poważnej trzeźwe i twarde podejście do rzeczywistości może dać wyraźną życiową przewagę. Psycholog Howard S. Friedman przeanalizował wyniki badań, podczas których obserwowano ponad tysiąc mieszkańców Kalifornii na przestrzeni sześćdziesięciu lat, od jedenastego roku życia do siedemdziesiątki[112]. Ku własnemu zdziwieniu odkrył, że ci, którzy już od dzieciństwa przejawiali najmniej pogody, za to najwięcej dyscypliny i obowiązkowości, żyli przeciętnie dłużej od radosnych optymistów.

Jak postępować z osobą Poważną

1. Podstawowa sprawa to akceptacja. Powstrzymaj się przed namawianiem swego Realisty, by w każdej sytuacji dostrzegał jasne strony, żeby był bardziej ekspansywny, wykazywał więcej entuzjazmu, stawiał sobie śmielsze cele – czy cokolwiek ci się w nim nie podoba. Jak w przypadku większości typów osobowości, próby zmieniania partnera są bezowocne.

2. Ty także spójrz na jasną stronę sytuacji. Twój Realista to osoba zrównoważona, odpowiedzialna, lojalna, pracowita i troskliwa (nawet jeśli się z tym nie zdradza). Możesz na niego liczyć w każdej potrzebie. Jego cechy dobrze rokują trwałości związku.

3. Nie zakładaj, że czarnowidztwo osoby Poważnej świadczy o jej złym samopoczuciu. U ciebie pesymizm może być skutkiem przelotnych złych nastrojów, dla niej jest to postawa naturalna. Jeśli jednak jej przekonanie o „marności nad marnościami" psuje ci humor, dobrze zastanów się przed wejściem w związek.

4. Masz prawo do szczęścia. Nie wstrzymuj swych naturalnych emocji dlatego, że twój Realista nie odpowiada na nie tak, jak sobie życzysz. Jeżeli nie skacze z radości na wiadomość o twoim awansie, to nie znaczy, że musisz tłumić własne rozradowanie.

5. Okazuj swojemu Realiście wdzięczność za to, co wnosi w twoje życie. Przejawy zainteresowania są dla takich ludzi niezwykle istotne, choć mogą mieć kłopoty z ich odwzajemnieniem. Jeśli będziesz go chwalić, to nawyk ten może ulec zmianie.

6. Osoba Poważna jest zwykle pierwsza do wytykania wszelkich uchybień. Jej krytycyzm jest częścią inwentarza. Na przykład, gdy wracasz od fryzjera z fantastyczną, nową fryzurą, musisz się liczyć z tym, że Realista przede wszystkim zauważy twój poplamiony płaszcz i zakurzone buty. Pozwól, by wyrzucił to z siebie, potem możecie przejść do milszych spraw. Nie zakładaj, broń Boże, że partnerowi nie podoba się twój wygląd. Tobie samej się podoba? Więc to powiedz.

7. Zachowaj uczciwość, unikaj manipulacji, odgrywania się i krytycyzmu. Powiedz wprost swemu Realiście, że komplementy i wyrazy uznania są dla ciebie ważne. Powiedz też, że rozumiesz, z jakim trudem mu to przychodzi. Przez następne kilka dni zwracaj baczną uwagę na najdrobniejsze oznaki, że cię wysłuchał. Możesz nie uświadamiać sobie, jak bardzo jest wrażliwy na twoje uczucia.

8. Niech w początkach związku nie odstręcza cię u Realisty brak widocznego entuzjazmu dla twojej osoby, a później dla waszych wspólnych poczynań. Pamiętaj, że ludziom o tym typie osobowości samopoczucie poprawia się niezmiernie powoli. Jeśli partner nie szaleje z zachwytu po wspólnie spędzonym dniu, to nie znaczy, że należy zrezygnować z dalszych spotkań. To, czy umie okazywać satysfakcję, ma u niego niewiele wspólnego z rzeczywistą wagą, jaką przywiązuje do waszego związku. Ludzie Poważni mają potrzeby jak wszyscy inni.

9. Nie oczekuj od swojego Realisty spontaniczności – bądź spontaniczny za was oboje. We wszystkich aspektach waszego wspólnego życia wykazuj inicjatywę. W ten sposób zwiększysz zakres wspólnych doświadczeń.

Typ Poważny: wzmocnij swoje atuty

Ciężko pracujesz, wykonujesz wszystkie zadania, czujesz na barkach ciężar całego świata. Aby uchronić się przed stresem, udoskonalić swój związek, a siły zachować na prawdziwie czarną godzinę, musisz nauczyć się pewnej elastyczności. Do poniższych ćwiczeń podejdź tak samo jak do codziennych obowiązków.

Ćwiczenie 1. Sporządź listę dziesięciu rzeczy, których życzyłbyś sobie w swoim związku, i analogiczną listę dotyczącą życia

zawodowego. Unikaj wyrażania swych życzeń w sposób negatywny. Na przykład zamiast mówić: „Chciałbym, żeby w biurze nie spadała na mnie zawsze czarna robota”, ujmij to tak: „Chciałbym wykonywać bardziej odpowiedzialną pracę” albo wymień konkretne sprawy, którymi wolałbyś się zająć.

Ćwiczenie 2. Do każdego punktu twoich dwóch list dopisz przynajmniej jedną konkretną rzecz, którą mógłbyś zrobić, by spełniło się dane życzenie. Pamiętaj, że to tylko ćwiczenie – nie musisz robić tych rzeczy, jeżeli nie masz ochoty. Chodzi tylko o to, żebyś pomyślał o sposobie osiągnięcia celu, nawet jeśli tylko w wyobraźni. W przykładzie z ćwiczenia 1 takim sposobem mogłoby być złożenie podania o przeniesienie do innego wydziału albo na inne stanowisko.

Ćwiczenie 3. Nie rozstawaj się jeszcze ze swoimi listami. Usiądź wygodnie, zamknij oczy i wyobraź sobie, że podejmujesz te działania i dążysz do kolejnych celów. Jeśli przywykniesz do przeżywania tego w wyobraźni, łatwiej ci będzie powtórzyć to w prawdziwym życiu.

Ćwiczenie 4. Po ukończeniu poprzedniego ćwiczenia odpręż się i znowu zamknij oczy. Teraz spróbuj kolejno wyobrazić sobie, że osiągnąłeś już wszystkie swoje cele. Jakie to uczucie? Staraj się przedstawić sobie wszystko jak najbardziej szczegółowo.

Ćwiczenie 5. Przez co najmniej miesiąc prowadź osobisty dziennik. Codziennie po zapisaniu wydarzeń dnia i wszystkiego innego, co masz do powiedzenia, podsumuj notatkę jakimś pozytywnym komentarzem. Co dobrego wynikło z tego dnia? Może ci się to słusznie wydawać czymś sztucznym, ale pamiętaj, że to tylko ćwiczenie.

Ćwiczenie 6. Jeżeli masz trudności z wysuwaniem się do przodu w sytuacjach międzyludzkich, jak poszukiwanie pracy lub kontakty

z kolegami, weź pod uwagę kurs asertywności, który mógłby wyrobić w tobie niezbędne umiejętności. Przejrzyj też ćwiczenia 4–6 dla typu Wrażliwego (s. 204), które zawierają wskazówki, jak przezwyciężać nieśmiałość.

Ćwiczenie 7. Żeby się odprężyć, ćwicz się w niemyśleniu. Sięgnij do ćwiczenia 5 dla typu Sumiennego: zrób sobie przerwę i wyłącz mózg (s. 86). W tym przypadku staraj się oczyszczać umysł z uporczywie powracających myśli.

Ćwiczenie 8. Pomyśl o dziesięciu cechach, które w sobie lubisz, a jeszcze lepiej zapisz je (na przykład w swoim dzienniku).

Ćwiczenie 9. Przywołaj na myśl albo zapisz dziesięć rzeczy, które lubisz w ważnych dla ciebie osobach.

Ćwiczenie 10. Każdego dnia staraj się powiedzieć jakiś komplement bliskim ci ludziom i zrobić coś, co sprawi im przyjemność. To prawda, że troszczysz się o nich, ale mogą sobie z tego nie zdawać sprawy.

Ćwiczenie 11. Zawsze, kiedy zbiera ci się na krytykę jakiejś osoby, pomyśl o tym, żeby najpierw powiedzieć jej coś przyjemnego. To uczyni twoją krytykę łatwiejszą do przyjęcia, gdyż ta osoba nie przybierze od razu postawy obronnej. Możesz wykorzystać to ćwiczenie także wtedy, kiedy zabierasz się do krytykowania siebie!

Na koniec rzuć okiem na ćwiczenie 1 dla typu Wrażliwego (s. 203): zrób coś innego. Podobnie jak ludzie Wrażliwi, jesteś w niewoli nawyków. Choć dobrze się czujesz w swojej codzienności, warto jednak zwiększyć swoją elastyczność i rozwinąć repertuar alternatywnych zachowań; zwiększy to twoją zdolność rozwiązywania problemów życiowych.

Depresyjne zaburzenie osobowości

Ludzie z tym zaburzeniem są przekonani, że nie ma dla nich żadnej nadziei, teraz i nigdy. Wydają się niezdolni do odczuwania przyjemności. Nie potrafią się odprężyć. Są krytyczni i gniewni, najwięcej złości wylewają na samych siebie. W ich życiu dominuje smutek i głęboka rozpacz.

Kryteria diagnostyczne

DSM-IV opisuje depresyjne zaburzenie osobowości jako[113]:

A. Dominujący we wszystkich sferach życia wzór depresyjnych myśli i zachowań, który zaczyna ujawniać się we wczesnej dorosłości i jest obecny w rozmaitych kontekstach, spełniających przynajmniej pięć z podanych niżej kryteriów:

1. W zwykłym nastroju osoby z tym zaburzeniem dominują rozpacz, przygnębienie i zgryzota, brak radości i pogody ducha.
2. Jej wyobrażenia o sobie koncentrują się wokół poczucia bezwartościowości i niskiej samooceny.
3. Jest pełna krytycyzmu, oskarżeń i oszczerstw wobec siebie.
4. Jest skłonna do zmartwień i smętnej zadumy.
5. Osądza innych pochopnie, negatywnie i krytycznie.
6. Przejawia głęboki pesymizm.
7. Jest podatna na poczucie winy i wyrzuty sumienia.

B. Objawy te nie ograniczają się do poważnych epizodów depresyjnych i nie odpowiadają kryteriom diagnozy zaburzenia dystymicznego[114].

Tam, gdzie nigdy nie świeci słońce

Ludzie z depresyjnym zaburzeniem osobowości żyją w ponurym świecie, z którego nie ma ucieczki. Spoglądają na siebie i widzą osobę nikczemną, zasługującą na potępienie. Spoglądają wokół siebie i widzą egzystencję pozbawioną nadziei. Spoglądają na innych ludzi i widzą tylko powód do żalów. Są bierni, bezsilni i zrezygnowani. Z wielkim trudem podtrzymują swoją nieszczęśliwą egzystencję, którą odczuwają niczym wtaczanie wielkiego głazu po stromym stoku. Jeżeli pozwolą sobie na chwilę odprężenia, kamień zmiażdży ich; nie mają wyboru – muszą kontynuować tę okropną pracę.

Nie ulega wątpliwości, że ludzie ci doświadczają ogromnego cierpienia. Rozpamiętują swe błędy i nieustanne klęski. Nie znajdują ulgi; znikąd pomocy, znikąd ukojenia. Nie stać ich nawet na ten „luksus", by za swe nieszczęścia winić innych, jak to czynią choćby jednostki paranoidalne albo pasywno-agresywne. Oskarżają zawsze tylko samych siebie. Nie znaczy to, że ich autocenzura zapewnia obiektywną ocenę ich postaw i zachowań. Większość osób dotkniętych tym zaburzeniem nie dostrzega, że mrok, który zabarwia każdą ich myśl i gest, wypływa z ich wnętrza. A jeśli nawet zdają sobie z tego sprawę, nie wierzą w najmniejszą szansę zmiany.

A może to „tylko" depresja?

DSM-IV po raz pierwszy wprowadza depresyjne zaburzenie osobowości do amerykańskiej terminologii diagnostycznej. Choć ta diagnoza jest akceptowana przez psychiatrów europejskich i stosowana przez wielu praktyków w Ameryce, nie została dotąd oficjalnie przyjęta i umieszczono ją w aneksie DSM-IV, obejmującym te zaburzenia, które wymagają dalszych badań. Ale skoro depresyjne zaburzenie osobowości w ogóle się tam znalazło, wraca stare pytanie o związek pomiędzy ostrym, pełnoobjawowym schorzeniem, takim jak ciężka depresja, a typem osobowości, który jest sposobem

normalnego funkcjonowania. Debata sięga elementarnego związku między umysłem i ciałem, psychologią i biologią oraz cechami trwałymi psychiki i jej stanami przejściowymi.

W rozdziale poświęconym zaburzeniom depresyjnym DSM-IV wymienia dwie zasadnicze kategorie diagnostyczne: ciężkie zaburzenie depresyjne (ciężka depresja) oraz zaburzenie dystymiczne (dystymia). Od 1980 r. uważa się je za zaburzenia psychiatryczne osi I, a więc, jak wyjaśniono we wprowadzeniu, polegające na występowaniu określonych objawów, które mogą pojawiać się i zanikać. U cierpiących na nie osób sprawiają one wrażenie czegoś obcego w psychice, podobnie jak zwykłe choroby, np. cukrzyca, są czymś obcym w organizmie. I rzeczywiście, uważa się, że zaburzenia osi I są w wysokim stopniu uwarunkowane biologicznie.

Ciężka depresja to ostra forma cierpienia psychicznego; dotknięci nią ludzie są często niezdolni do pracy, myślenia, snu, jedzenia i doznawania przyjemności. Tracą nadzieję, mogą znienawidzić samych siebie i często pragną śmierci. Ataki ciężkiej depresji powtarzają się zazwyczaj wielokrotnie w ciągu życia. Dystymia natomiast to forma chroniczna, ale łagodniejsza, charakteryzująca się niską samooceną, obniżoną energią, przygnębieniem, brakiem apetytu i wieloma innymi zaburzeniami. Ci, którzy na nią cierpią, są w stanie normalnie funkcjonować, mają jednak poczucie ograniczenia możliwości życiowych. Mogą również od czasu do czasu przeżywać ataki ciężkiej depresji.

Co ważne, zarówno ciężka depresja, jak i dystymia w zasadniczy sposób wpływają na nastrój i tak zwane funkcje wegetatywne, jak jedzenie, sen, popęd seksualny oraz poziom energii. Pojawienie się tych symptomów uważa się za wskazanie do leczenia farmakologicznego – antydepresantami.

Natomiast kryteria diagnostyczne depresyjnego zaburzenia osobowości koncentrują się głównie na objawach kognitywnych i behawioralnych; na tym, co myśli i jak zachowuje się dana osoba, oraz jej związkach. Choć ludzi z tym zaburzeniem uważa się za szczególnie podatnych na ciężką depresję oraz dystymię, to ich cechą wyróżniającą jest podejście do życia i sposób myślenia: negatywny, pełen rezygnacji i samoograniczenia, w przeciwieństwie do somatycznych i nastrojowych objawów właściwej depresji.

Spektrum afektywne

W przeszłości, zanim nastała era neuropsychiatrii i zanim pojawiły się środki techniczne pozwalające badać pracę mózgu na poziomie komórkowym, łatwiej było sztywno dzielić zaburzenia na biologiczne i psychologiczne. Zaburzenia osobowości (znane także pod nazwą charakteropatii albo neurozy) mieściły się w zakresie psychologii. Obecnie, w miarę odkrywania biologicznych podstaw stanów umysłowych i odwrotnie, wpływu stanów umysłu na procesy fizjologiczne, klasyfikacje te tracą na znaczeniu i coraz większą rolę zaczyna odgrywać koncepcja tzw. spektrum zaburzeń.

W poprzednich rozdziałach mówiliśmy o schizotypalnych, schizoidalnych i paranoidalnych zaburzeniach osobowości, będących prawdopodobnie łagodnymi formami w ramach spektrum czy też kontinuum zaburzeń, którego skrajnym i najbardziej degradującym przypadkiem jest schizofrenia. Podobnie, takie zaburzenia osobowości jak antyspołeczne oraz *borderline* mieszczą się w tym samym spektrum zaburzeń samokontroli co m.in. bulimia, alkoholizm i narkomania. Ponieważ jednym z kryteriów określających zaburzenie *borderline* jest niestabilność nastroju, wielu badaczy jest zdania, że przecina się ono także ze spektrum zaburzeń afektywnych (nastrojowych). Osobowość depresyjna układa się na jego łagodnym biegunie. Ci, u których stwierdzono zaburzenia nastroju osi I, byliby

w stanie intensywnej depresji. Ktoś z zaburzeniem osobowości będzie przez całe życie wykazywać depresyjne zachowania i temperament. Nie jest wykluczone, że podatność na te zaburzenia, osi I lub II, jest przekazywana dziedzicznie.

Ta ogólna tendencja do postrzegania kontinuum stanów pomiędzy zaburzeniami osi I i II sprawiła, że grupa robocza zajmująca się zaburzeniami osobowości zaproponowała włączenie do DSM-IV zaburzenia depresyjnego. Jak twierdzą Katharine A. Phillips i jej koledzy: „Propozycja ta odzwierciedla przekonanie członków grupy, że istnieje kontinuum pomiędzy pewnymi zaburzeniami osi I i pewnymi zaburzeniami osi II, czyli że niektóre zaburzenia osobowości mogą być wcześniej ukształtowanymi, trwalszymi i bardziej charakterotwórczymi wariantami zaburzeń osi I, które przybierają postać bardziej epizodyczną i o poważniejszych symptomach. Możliwe, że charakteryzuje je podobne tło rodzinne i podobna reakcja na terapię, a może także podobna etiologia”[115].

Badania stosunków rodzinnych pacjentów rzeczywiście sugerują istnienie związku między tymi różnymi formami depresji.

Zakres występowania, predyspozycje, grupy ryzyka

Mimo że w Europie jest w użyciu diagnoza depresyjnego zaburzenia osobowości, nie znamy dotąd zakresu jego występowania. Sądzi się, że występuje ono u kobiet i mężczyzn na równi, w przeciwieństwie do ciężkiej depresji i dystymii, wykrywanych o wiele częściej u kobiet. Teoretycznie jednostki cierpiące na to zaburzenie powinny być szczególnie podatne na depresję i dystymię. W istocie niektórzy badacze twierdzą, że niemal połowa tych zaburzeń nastroju ma miejsce u ludzi o osobowości depresyjnej[116]. Dystymia jest wśród nich tak powszechna, że redaktorzy DSM-IV czuli się zmuszeni zauważyć: „Przydatność rozróżnienia między depresyjnym

zaburzeniem osobowości i zaburzeniem dystymicznym pozostaje pod znakiem zapytania”[117].

Pomocy!

W czasach, kiedy sądzono jeszcze, że zaburzenia o podłożu biologicznym (takie jak ciężka depresja) są zjawiskiem całkowicie niezależnym od zaburzeń osobowości, stosowano do nich również odmienne metody leczenia. Dla tych pierwszych leczenie farmakologiczne i co najwyżej trochę psychoterapii, dla drugich wyłącznie psychoterapia. Dziś jednak, kiedy wiele stanów patologicznych osi I oraz osi II uważa się za leżące w ramach jednego spektrum pokrewnych zaburzeń psychosomatycznych, to rozróżnienie metodologiczne zaczyna powoli zanikać. Naturalnie leczenie farmakologiczne okazuje się często przydatne w zaburzeniach osobowości, które wytwarzają symptomy depresji, niepokoju czy dezorientacji. W książce tej jednak kładziemy nacisk na fakt, że same środki farmakologiczne nie mogą „wyleczyć” zaburzenia osobowości, które jest układem nawyków, zachowań i przekonań, kształtującym się przez wiele lat życia.

A może jednak mogą? W książce *Wsłuchując się w Prozac* psychiatra Peter Kramer przedstawił przystępną, lecz wysoce kontrowersyjną argumentację na rzecz tezy, iż pewna grupa antydepresantów – selektywne inhibitory serotoniny (*selective serotonin reuptake inhibitors*, SSRI) – może przemienić życie ludzi zahamowanych, nastawionych pesymistycznie, doznających niepowodzeń, nisko się ceniących i obawiających się ryzyka. Są to cechy osób z depresyjnym zaburzeniem osobowości, a nawet osób o Poważnym typie osobowości. „W czasach, kiedy osobowość widziano jako sumę psychicznych mechanizmów obronnych, te ostatnie zaś jako reakcję na traumy rozwojowe, pespektywa zmiany

osobowości pod wpływem leków musiała wydawać się groźna – pisze Kramer. – Być może wpływ Prozaku [i innych leków z tej grupy] na temperament jest czymś wyjątkowym, być może jednak pojawił się on po prostu w dogodnym momencie i w efekcie (...) pozwolił nam dostrzec rezultaty leczenia farmakologicznego, na które już dawno powinniśmy byli zwrócić uwagę”[118].

Nie ulega wątpliwości, że ta nowa grupa leków bardzo pomaga wielu ludziom. Większość badaczy jest jednak zdania, że sukcesy te nie wynikają z bezpośredniego oddziaływania leku na osobowość pacjenta, lecz że musiał on cierpieć na określoną postać depresji, która ustąpiła pod wpływem kuracji. Leczenie farmakologiczne może więc pozornie zmieniać osobowość tych pacjentów, u których przez długi czas nie rozpoznawano zaburzenia nastroju. Pod wpływem leków czują się o tyle lepiej, że mogą angażować się w sprawy, których dotąd unikali.

Dalsze badania wyjaśnią, czy depresyjne zaburzenie osobowości istnieje naprawdę, czy też jest tylko formą chronicznej depresji, a także do jakiego stopnia może pomóc cierpiącym na nie ludziom leczenie farmakologiczne. Klinicyści zajmujący się ludźmi z tym zespołem objawów często zalecają stosowanie różnych antydepresantów, jeśli usprawiedliwiają to konkretne skargi pacjentów.

Na depresyjne zaburzenie osobowości pozytywny wpływ wywiera wiele typów psychoterapii: od psychodynamicznej, poprzez wspierającą, po kognitywną. Większość klinicystów zgodzi się, że bez względu na to, czy stosuje się środki farmakologiczne, czy nie, na zaburzenia osobowości nie ma „cudownego leku”. Niezależnie od tego, jaka jest przyczyna zaburzenia, kształtowało się ono przez całe życie pacjenta i choć farmaceutyki mogą niektórym ułatwić sprawę, w rzeczywistą zmianę osobowości trzeba włożyć znaczący wysiłek.

Jak postępować z ludźmi cierpiącymi na depresyjne zaburzenie osobowości

Niełatwo pomóc ludziom trwale nieszczęśliwym i przekonanym, że nic się nigdy nie zmieni; żadne twoje słowa nie przyniosą im ulgi. Wybuch gniewu pozwoli ci wprawdzie odreagować, ale również nie wniesie nic konstruktywnego, bowiem osoba z zaburzeniem depresyjnym może odpowiedzieć na twój gniew tak silnym poczuciem winy, że w końcu sam poczujesz wyrzuty sumienia. Przydatne mogą być wskazówki, jak postępować z osobą Poważną (s. 385). W każdym razie pamiętaj, że dla takich ludzi związki z innymi są bardzo istotne, choć ich gorzkie usposobienie może wskazywać na coś innego. Jeżeli jesteś kimś ważnym w życiu osoby z zaburzeniem depresyjnym, okaż jej współczucie, ale stanowczo nalegaj, by zwróciła się po fachową pomoc. Jeżeli jesteście parą, wybierzcie się do specjalisty razem.

111 „Richard Harris", „The New Yorker" 1987, September 21, s. 120.

112 H.S. Friedman, J.S. Tucker, C. Tomlinson-Keasy i in., Does Childhood Personality Predict Longevity?, „Journal of Personality and Social Psychology" 1993, nr 65 (1), ss. 176–185.

113 DSM-IV, s. 733.

114 Na temat dystymii (łagodniejszej formy przewlekłej depresji) por. P. Kramer, *Wsłuchując się w Prozac*, Warszawa, Jacek Santorski & Co 1996 (przyp. od red. wyd. polskiego).

115 K.A. Phillips, R.M.A. Hirschfeld, M.T. Shea, J.G. Gunderson, Depressive Personality Disorder: Perspectives for DSM-IV, „Journal of Personality Disorders" 1993, nr 7 (1), ss. 30–42.

116 H. Akiskal, Proposal for a Depressive Personality (Temperament), [w:] *Personality Disorder Reviewed*, red. Tyrer, Peter i George Stein, London, Gaskell 1993, ss. 165–180.

117 DSM-IV, s. 733.

118 P. Kramer, *Listening to Prozac*, New York, Viking 1993, s. 182 (wydanie polskie: *Wsłuchując się w Prozac*, Warszawa, Jacek Santorski & Co 1996).

Rozdział 18

Osobowość i przeznaczenie

Skąd przychodzisz i dokąd zmierzasz

Teraz już widzisz: twoja osobowość jest jak mapa, przedstawiająca zarówno geografię twojego wnętrza, jak i szlak twojego życia. Codziennie przemierzasz wyznaczone przez nią ścieżki. Reagujesz na ludzi i doznania w zgodzie ze swoim wzorem osobowości. Zmieniasz się albo pozostajesz bez zmian – też w zgodzie z nim.

W końcowym rozdziale przedstawimy sposoby na to, by zmienić swą osobowość lub przynajmniej poszerzyć jej horyzonty. Najpierw przyjrzymy się bliżej, jak typ osobowości rozwija się na przestrzeni życia.

To, z czym się urodziłeś

Jak powiedzieliśmy w rozdziale 2, z temperamentem się urodziłeś, charakter natomiast jest rezultatem procesu uczenia się i doświadczenia. Temperament to karty, które natura rozdaje w chwili poczęcia i które określają warunki początkowe wszystkich późniejszych doświadczeń. Rozwój osobowości zależy zarówno od tego, co wnosisz w swoje otoczenie, jak i od tego, co od niego otrzymujesz: cechy wrodzone i wychowanie, dziedziczność i wpływ środowiska są równie ważne.

Jeszcze do niedawna specjaliści od psychologii rozwojowej uważali, że osobowość jednostki kształtują wyłącznie doświadczenia życiowe. Dzisiaj – dzięki pracom psychiatrów, takich jak Sibylle Escona, Alexander Thomas, Stella Chess i Daniel Stern, oraz psychologów, jak Jerome Kagan – badacze odzyskali zainteresowanie dla biologicznych „danych wejściowych", które determinują osobowość jednostki. Jak wyraził się jeden ze specjalistów: „Temperament staje się tym dla naszego rozumienia rozwoju osobowości, czym był test IQ dla naszego rozumienia ludzkiej inteligencji"[119].

Rodzice, którzy mają więcej niż jedno dziecko, wiedzą, że każde z nich jest niezaprzeczalnie inne i że różnice między nimi widoczne są już od pierwszych chwil. Niektóre niemowlęta dużo płaczą, inne nie; niektóre łatwo uspokoić, nie udaje się to z innymi; niektóre szybko wpadają w regularny rytm odżywiania się i snu, podczas gdy innych nie sposób tego nauczyć; niektóre odznaczają się intensywnymi reakcjami emocjonalnymi, podczas gdy inne są spokojne i pogodne. Dzieci rodzą się z tymi różnicami. Każda jednostka przychodzi na świat z własną, swoistą konstytucją i wzorcami reakcji, z których przynajmniej część wynika z materiału genetycznego. Te właśnie wrodzone, zdeterminowane biologicznie różnice międzyosobnicze stwarzają podstawę dla rozwoju różnic osobowości.

Cztery humory

Starożytni Grecy wierzyli, że przyroda składa się z czterech elementów: powietrza, ziemi, ognia i wody. Każdemu z tych kosmicznych pierwiastków odpowiadał jeden z czterech humorów w ludzkim ciele: krew, czarna żółć, żółć oraz flegma. Wychodząc od tych czterech humorów, Hipokrates, którego uważa się za ojca

medycyny Zachodu, sformułował w V wieku przed naszą erą pierwszą naukową typologię osobowości. Postulował istnienie czterech typów temperamentu, które różniły się między sobą przewagą jednego z humorów: typ sangwiniczny (pełen nadziei, entuzjazmu, optymizmu i energii), melancholijny (smętny, zmienny w nastroju, zamknięty w sobie), choleryczny (prędki, popędliwy, drażliwy) oraz flegmatyczny (apatyczny, powolny). Osobowość każdej jednostki miała należeć do jednej z tych kategorii, decydującej również o jej podatności na określone choroby somatyczne i psychiczne.

Ta prosta naukowa klasyfikacja pod wieloma względami antycypowała współczesne rozumienie osobowości i temperamentu. „Starożytni Grecy mieli jakąś niepojętą zdolność intuicyjnego rozpoznawania istoty rzeczy na tysiące lat przed powstaniem aparatu naukowego zdolnego potwierdzić i doprecyzować ich hipotezy – piszą psychiatra Allen J. Frances i psycholog Thomas Widiger. – Ich koncepcja, że ludzkie zachowanie jest przynajmniej w części wywołane stanem substancji ustrojowych, jest równie uderzającą intuicją w dziedzinie biologii, jak w dziedzinie fizyki przekonanie o tym, że materia składa się z atomów”[120].

Nawet jeśli dziś uderza nas naiwność tego ujęcia, jego zwolennicy dostrzegli proste, fundamentalne wymiary osobowości, pozwalające klasyfikować ludzkie zachowanie. Hipokrates i jego następcy trafnie też przyjmowali, że te wymiary są zdeterminowane biologicznie. Dziś wiemy, że wrodzona konstytucja jednostki silnie warunkuje jej ostateczny typ osobowości.

Trzy temperamenty

Jakieś dwa i pół tysiąca lat po Hipokratesie, w roku 1956, małżeństwo psychiatrów, Alexander Thomas i Stella Chess,

rozpoczęło trwające do dziś badania, obserwując 133 osoby od chwili urodzenia. W ciągu dziesięcioleci pracy badacze wyodrębnili dziewięć kategorii wrodzonych zmiennych temperamentu oraz trzy najogólniejsze, podstawowe typy normalnego temperamentu, które można przypisać większości niemowląt[121]. Była to pierwsza w naszych czasach praca, która w naukowy sposób wykazała, że temperament i zachowanie dziecka w wieku trzech lat jest silnym wyznacznikiem jego osobowości w wieku dojrzałym.

Zmienne temperamentu

1. *Poziom aktywności*. Każde niemowlę ma charakterystyczny poziom aktywności, od niskiej do wysokiej.
2. *Regularność*. Niektóre niemowlęta mają regularny rytm jedzenia, snu oraz innych funkcji biologicznych, inne zaś są nieprzewidywalne.
3. *Kontakt lub wycofanie*. Czy na nową zabawkę, jedzenie, osobę lub inny bodziec dziecko reaguje pozytywnie i z zainteresowaniem (kontakt) czy też negatywnie i z lękiem (wycofanie)?
4. *Zdolność przystosowawcza*. Czy dziecko łatwo uczy się i przystosowuje do nowych sytuacji i zadań, czy też ma trudności z przystosowaniem się do zmiany?
5. *Próg pobudzenia*. Czego zwykle trzeba, by dziecko pobudzić – silnego bodźca, jak hałas, czy raczej umiarkowanego, jak cichy głos? Czy dziecko łatwo wpada w nadpobudzenie pod wpływem wrażeń zmysłowych?
6. *Intensywność reakcji*. Niektóre dzieci reagują głośno na wszystko, podczas gdy u innych zarówno pozytywne, jak i negatywne reakcje są zwykle znacznie mniej intensywne.
7. *Nastrój*. Nawet dzieci mają charakterystyczne wzorce nastroju, które wahają się od przewagi nastroju pogodnego do dominacji

smutku.

8. *Zdolność koncentracji*. Czy dziecko potrafi koncentrować się na swoich zadaniach, czy też łatwo się rozprasza?

9. *Utrzymywanie uwagi i wytrwałość*. Jak długo dziecko jest zwykle w stanie wytrwać przy jakimś zajęciu i czy będzie je kontynuować pomimo trudności?

Około czterdziestu procent dzieci mieści się w kategorii, którą Thomas i Chess nazwali „dzieckiem łatwym". Dzieci te łatwo się przystosowują, mają regularne nawyki, szybko przyzwyczajają się do nowych sytuacji, są przeważnie w dobrym nastroju i rzadko płaczą. Ogólnie, nie sprawiają trudności.

Piętnaście procent dzieci należy do tzw. grupy „powoli reagujących" (*slow-to-warm-up*). Nie przystosowują się łatwo do nowych ludzi i sytuacji, reagują z początku negatywnie, choć w końcu, po upływie odpowiedniego dla nich czasu, przyzwyczajają się do nich. Ich reakcje nie są intensywne. Dzieci te, gdy już przywykną do nowości, czują się na ogół zadowolone.

U około dziesięciu procent dzieci Thomas i Chess stwierdzili temperament „trudny". Takie dzieci sprawiają rodzicom więcej kłopotów, ponieważ reagują burzliwie i często negatywnie, z trudem się przystosowują się do nowych sytuacji i nie nabierają regularnych nawyków. Stawiają rodzicom większe wymagania i trudniej je zadowolić.

Według Thomasa i Chess w tych trzech głównych kategoriach mieści się większość dzieci z uwagi na wrodzone cechy biologiczne, a bez względu na wpływy kulturowe, aczkolwiek poszczególne jednostki wykazują dużą różnorodność drugorzędnych cech temperamentu. Kategorie te odpowiadają stylom typowych reakcji, z jakimi dzieci się rodzą. Badacze wykazali, że postawa i działania rodziców mają niewielki wpływ na podstawowe wzorce temperamentu ich potomstwa.

Temperamenty zahamowane i niezahamowane

Jerome Kagan, psycholog rozwojowy z Harvardu, należy do nowego pokolenia badaczy temperamentu, którzy dążą do tego, by zidentyfikować behawioralny, emocjonalny oraz biologiczny profil poszczególnych kategorii temperamentalnych. Większość jego prac skupia się na dwóch przeciwstawnych typach temperamentu: zahamowanym i niezahamowanym[122]. Prawie połowa wszystkich dzieci wpada w jedną z tych dwóch kategorii. Kagan odkrył, że w wieku dwóch lat około piętnastu procent dzieci wykazuje wyraźne zahamowania. W grupie tej lekko przeważają dziewczynki. Wobec nieznajomych osób, przedmiotów i sytuacji dzieci te wycofują się i zdradzają niepokój. Są bojaźliwe, nieśmiałe i ciche. Dla kontrastu, około trzydziestu procent dzieci, z przewagą chłopców, zachowuje się śmiało, ekspansywnie, spontanicznie i bez zahamowań. Przejawiają natychmiastowe zainteresowanie tym, co nieznane, i z zadowoleniem podejmują próby poznawcze.

Te grupy dzieci różnią się nie tylko swymi reakcjami na nowości; zespół Kagana wykazał, że są one także różne pod względem fizjologicznym. W odpowiedzi na stres źrenice dzieci zahamowanych bardziej się rozszerzają, ich serca biją szybciej i bardziej wzrasta ciśnienie krwi niż u dzieci niezahamowanych.

Eksperymenty Kagana udowodniły, że te fundamentalne różnice fizjologiczne da się zaobserwować już u czteromiesięcznych niemowląt. Inne badania wykazały, że niemowlęta bojaźliwe i źle reagujące na wyzwania charakteryzują się szybkim pulsem jeszcze w łonie matki[123].

Warto dodać, że dzieci zahamowane mają nawet inną powierzchowność: mają zwykle niebieskie oczy i wąskie buzie. Jak to możliwe? Na sympozjum Amerykańskiego Stowarzyszenia Psychiatrycznego Kagan i jego koleżanka Doreen Arcus udzielili

następującej odpowiedzi: „Fakt, iż struktura kostna twarzy znacząco koreluje z przynależnością do jednej z dwóch grup temperamentalnych, interpretujemy jako działanie pewnego zestawu genów, który wpływa na tak różne cechy jak wzrost kości twarzowej, łatwość reagowania na podniety w niemowlęctwie, uśmiech oraz lęk przed nieznanym”.

Geny rządzące zachowaniem

Badacze gromadzą ostatnio przekonujące dowody, że przynajmniej niektóre z zachowań charakteryzujących wrodzony temperament, a później dojrzałą osobowość, są zdeterminowane genetycznie. Najnowsze badania w dziedzinie genetyki behawioralnej sugerują, że od jednej czwartej do połowy różnic między jednostkami ludzkimi wynika z dziedziczności. Dziedziczność wydaje się odgrywać znaczną rolę, gdy idzie o takie skłonności, jak nieśmiałość, władczość, popędliwość, agresywność, unikanie bólu, pokora, optymizm, melancholia, niepokój itp. Badania nad dziećmi adoptowanymi wykazują, że ich osobowość przypomina raczej rodziców naturalnych. Podobnie, z badań nad bliźniakami jednojajowymi wynika, że bez względu na to, czy są one wychowywane razem czy osobno, mają podobną powierzchowność i osobowość. Zwierzęta w ramach gatunku wykazują podobne zróżnicowanie cech temperamentu, o czym dobrze wiedzą właściciele psów; niektóre psy są nieśmiałe, inne agresywne, jeszcze inne strachliwe itd. Badania na małpach wykazują, że osobniki spokrewnione genetycznie zwykle reagują podobnie na określone sytuacje stresowe, nawet jeżeli wychowano je oddzielnie.

Biologiczne style reakcji

To nie same geny sprawiają, że dziecko reaguje na widok nowej twarzy wybuchem łez, dorosły człowiek załamuje się po zerwaniu z ukochaną, a małpa chowa się w kącie, kiedy do klatki wpuszczane są inne małpy. Geny determinują jedynie sposób, w jaki rozwija się mózg danego osobnika, oraz zakres jego reakcji neurobiologicznych i biochemicznych, które charakteryzują jego osobisty styl reagowania na otoczenie.

Zajmując się ludźmi z zaburzeniami osobowościowymi, którzy reagują w sposób skrajny, neurofizjologowie wypracowali szereg kuszących hipotez na temat biologicznych podstaw ludzkiej osobowości. Na przykład zaburzenie antyspołeczne charakteryzuje się między innymi skłonnością do podejmowania najwyższego ryzyka i poszukiwaniem wstrząsających doznań. Wyniki badań nad takimi ludźmi sugerują, że ich centralny układ nerwowy jest „niedostatecznie pobudliwy" i dążenie do silnej stymulacji jest u nich próbą kompensowania wrodzonych defektów w mechanizmach sterujących pobudzeniem. Można przyrównać tę potrzebę dodatkowego pobudzenia do sytuacji, gdy znużony kierowca pragnie uchylić okno i orzeźwić się łykiem zimnego powietrza.

Ludzie z zaburzeniem antyspołecznym, sadystycznym i *borderline* potrafią pod wpływem impulsu dopuszczać się przemocy wobec innych i samego siebie. Liczne badania wykazały, że jednostkom gwałtownym i agresywnym, zwłaszcza przejawiającym impulsywną przemoc, właściwy jest niski poziom jednego z neuroprzekaźników – serotoniny (zob. s. 374–375 w rozdziale 16). Względny poziom innego neuroprzekaźnika, noradrenaliny (znanej również jako norepinefryna), decyduje prawdopodobnie o tym, czy przemoc będzie skierowana na zewnątrz czy przeciw sobie. Nadmierne wydzielanie noradrenaliny łączy się z przesadną reaktywnością wobec otoczenia. Kombinacja wysokiego poziomu noradrenaliny i niskiego serotoniny to gotowa formuła jednostki dokonującej

napaści na ludzi i ich majątek. Z kolei ludzie z niskim poziomem noradrenaliny są bardziej zahamowani, jest więc bardziej prawdopodobne, że agresję zwrócą przeciw sobie – oto formuła samobójstwa[124].

Badania na małpach z gatunku rezusów wskazują, że z deficytem serotoniny wiąże się też skłonność do podejmowania ryzyka. W jednej z prac okazało się, że małpy o niskim poziomie serotoniny wykonują dłuższe i bardziej niebezpieczne skoki z drzewa na drzewo niż te z normalnym poziomem tego kluczowego neuroprzekaźnika[125].

Biologiczne badania jednostek schizotypalnych, zupełnie oderwanych od otoczenia i w osobliwy sposób komunikujących się ze światem, dostarczają równie interesujących odkryć. U takich osób często występuje lekka dysfunkcja neurologiczna, którą wykrywa test śledzenia jednostajnie poruszającego się obiektu (*Smooth Pursuit Eye Movements*, SPEM). Osoby schizotypalne, podobnie jak schizofrenicy i ofiary innych zaburzeń z tej rodziny, nie potrafią precyzyjnie śledzić wzrokiem obiektu poruszającego się ruchem jednostajnym. Niezdolność ta wydaje się cechą dziedziczną, odzwierciedlającą pewien głębszy defekt funkcjonowania układu nerwowego; być może wiąże się z tym także niezdolność takich osób do nawiązywania kontaktu z ludźmi oraz do precyzyjnego myślenia i wypowiadania się. Wydaje się, że za wiele charakterystycznych rysów zaburzenia schizotypalnego, podobnie jak schizofrenii, odpowiada system wydzielania dopaminy. Nadmierne wydzielanie tego neuroprzekaźnika w pewnych partiach mózgu może być przyczyną ekscentrycznego sposobu myślenia i wyrażania się, właściwego ludziom z tym zaburzeniem. Niektórzy z nich mogą jednocześnie cierpieć na niedobór dopaminy w innych partiach

mózgu, które odpowiadają za relacje z innymi ludźmi i z całym światem zewnętrznym[126].

W poprzednich rozdziałach wspominaliśmy o tych i innych biologicznych czynnikach, które kojarzy się z zaburzeniami osobowości. Psychiatra Robert Cloninger zaproponował godny uwagi ogólny model zachowania, w którym zestawił poszczególne genetyczne cechy temperamentu z odpowiadającymi im „neuromodulatorami" centralnego układu nerwowego[127]. Cloninger twierdzi, że pewnego dnia będzie można objaśnić typ zachowania konkretnego człowieka za pomocą wrodzonego układu tych substancji chemicznych. W przyszłości podobne podejście badawcze może doprowadzić do ujawnienia wrodzonych wzorców reakcji, które leżą u podstaw normalnych, przystosowawczych typów osobowości.

Wpływ życia...

Choć geny oferują pewien zakres możliwości, ale to doświadczenie decyduje o tym, które z nich zostaną wykorzystane. Od chwili narodzin dziecko, w zgodzie ze swoim temperamentem, zaczyna uczyć się od otaczających je osób, przyswajać nowe doświadczenia w ramach rodziny i rozwijać strategie postępowania w środowisku. Lecz interakcja między dziedzicznością a środowiskiem jest dwukierunkowa. Warunki życia decydują o wykorzystaniu naszych wrodzonych możliwości, ale także nasza natura wpływa na zakres zdobywanych doświadczeń.

...i wpływ temperamentu na życie

Jednym z najbardziej interesujących odkryć w badaniach nad temperamentem jest to, że noworodek nie jest po prostu bierną ofiarą swych warunków życiowych. Od samego początku temperament dziecka wpływa na rodzaj doznawanych doświadczeń. To, jak rodzice reagują na dziecko, w dużej mierze zależy od jego temperamentu. To zaś z kolei, jak dziecko reaguje na ich reakcje, wymagania i oczekiwania, zależy od tych samych cech temperamentalnych. Psychiatra Daniel Stern, posługując się sfilmowanymi scenami matek z dziećmi, w elegancki sposób wyodrębnił wiele typów interakcji pomiędzy nimi i opisał je w książce *The Interpersonal World of the Infant*[128].

Według Sterna i innych badaczy dzieci „łatwe" uszczęśliwiają swe otoczenie. Szybko uczą się, że rodziców łatwo jest zadowolić i że świat może być miejscem przyjemnym i zaspokajającym. Dzieci „kapryśne" potrafią drażnić i frustrować rodziców, którzy niekiedy reagują gwałtownie i nieodpowiednio. Dzieci „trudne" często wydobywają z rodziców najgorsze cechy, zwłaszcza jeśli rodzice sami mają problemy osobowościowe. Im bardziej kłopotliwe dziecko, tym trudniej mu radzić sobie z negatywną reakcją rodziców, co w efekcie prowadzi do pogłębiania się problemu.

„Łatwa" Melania i „trudny" Gus

Weźmy małą Melanię i Gusa. Melania, słodki dwulatek, jest „łatwym" dzieckiem. „Spała spokojnie całymi nocami już po trzech tygodniach" – przechwala się Ruby, jej matka. Kiedy Melania jest zaniepokojona, łatwo ją uspokoić; przez większość czasu uśmiecha się i chichocze, bez problemów zasypia i nie boi się nowych osób – jest po prostu dzieckiem, o jakim można marzyć. Rodzice uwielbiają ją. Jej zdolność przystosowawcza jest nagradzana miłością i uwagą. Inaczej

mówiąc, dzięki „łatwości” Melanii spotykają ją ze strony innych ludzi doświadczenia miłe i nie stwarzające trudności.

Natomiast Gus, czteroletni brat Melanii, jest dzieckiem „trudnym”. Nie lubi kłaść się do łóżka, odmawia leżakowania i często wpada w histerię. Przez pierwsze tygodnie w przedszkolu płakał nieustannie, że chce do domu. Potem, kiedy już się zadomowił, stał się dziki i nadpobudliwy; zdarzało mu się bić inne dzieci. W domu Ruby nigdy nie była w stanie uspokoić Gusa, kiedy się czymś przestraszył albo przejął. Kiedy Melania okazała się tak odmienna, Ruby i jej mąż Owen odetchnęli z ulgą. Owen właśnie podjął pracę po niemal rocznym bezrobociu. Życie jest i tak ciężkie, nawet bez Gusa. Oboje otwarcie faworyzują córeczkę. Kiedy Gus płacze, krzyczą na niego, a kiedy mimo to nie przestaje, zamykają go w pokoju dziecinnym. „Dlaczego nie możesz być taki, jak twoja siostra?” – pytają w rozpaczy.

Z powodu swego trudniejszego temperamentu, nieprzychylnych reakcji rodziców i stresujących przeżyć Gus doświadcza życia w zupełnie inny sposób niż jego mała siostrzyczka. Ciągle dowiaduje się, że nie jest tak dobry jak ona – jak sądzi, to właśnie dlatego rodzice tak na niego krzyczą i ciągle go krytykują. Ma o sobie złe mniemanie. Uważa, że jest niedobry i nie zasługuje na miłość mamy i taty. Ostatnio zaczął cierpieć na lęki nocne i boi się iść spać. Budzi rodziców w nocy, mówiąc, że się boi, ale żadne ich słowa nie mogą go uspokoić. Owen jest zdania, że powinni być stanowczy i żądać, by pozostawał w swoim łóżku pomimo lęków.

W temperamencie Gusa nie ma niczego „niewłaściwego”. Te dziesięć procent dzieci, które podobnie jak on mają temperament „trudny”, mieści się w normie. Niełatwo jednak radzić sobie z nimi – Gus byłby twardym orzechem dla każdych rodziców. Jego temperament, wraz z brakiem cierpliwości Melanii i Owena i ich skłonnością do wybuchów, a także stresem powodowanym przez

niepewną sytuację finansową rodziny, zaczynają już kształtować doświadczenie chłopca i rozwój jego wzoru osobowości. Gus staje się bardzo smutnym dzieckiem. Natomiast dla szczęśliwej Melanii, która jest taka słodka, taka niewymagająca i tak łatwo się przystosowuje, życie zdaje się być usłane różami.

Jakość dopasowania

Doktorzy Thomas i Chess odkryli, że niemowlęta „trudne" częściej niż te o innych temperamentach sprawiają w późniejszym dzieciństwie kłopoty wychowawcze. Dziecięce nieprawidłowości zachowania często są zwiastunem zaburzeń osobowości w wieku dojrzałym. Jak mogliśmy się przekonać na przykładzie Melanii i Gusa, dzieci z temperamentem „trudnym" mają zwykle więcej problemów od swego „łatwego" rodzeństwa, ponieważ ich zachowanie stanowi źródło nieustannego stresu dla rodziców. Prowokują one więcej nieprzyjemnych reakcji, jak gniew lub wyrzuty, na które w dodatku z racji swojego temperamentu są bardziej wrażliwe od innych dzieci. Wymagają zatem większej cierpliwości i większego zrozumienia niż na to stać wielu rodziców, zwłaszcza niedojrzałych, mało elastycznych, zaburzonych, chorych umysłowo lub przytłoczonych stresami albo konfliktami. Kiedy „trudne" dziecko wystawia na próbę cierpliwość rodziców, którym brakuje samokontroli, łatwo o nadużycia.

Żeby określić, czy dziecko ze swym wrodzonym temperamentem będzie prosperowało w danej rodzinie lub szerszym otoczeniu, psychologowie rozwoju stworzyli pojęcie *jakości dopasowania* (*goodness of fit*). Czy indywidualny temperament dziecka harmonijnie współbrzmi z jego najbliższą rodziną? Czy rosnące dziecko ze swymi wrodzonymi zdolnościami, pragnieniami i zachowaniami oraz rodzina i społeczność zaspokajają wzajemnie swoje potrzeby? Kiedy rodzice, nauczyciele czy obyczaje

systematycznie stawiają dziecku większe wymagania, niż jest ono w danym momencie w stanie spełnić, wynikający z tego stres może wypaczyć kierunek rozwoju jego osobowości.

Przewagi „trudnego” temperamentu

Każdy temperament może mieć plusy i minusy w zależności od środowiska. Przy wysokiej jakości dopasowania otoczenie może wzmocnić strony pozytywne i pomóc przezwyciężyć słabości. Nawet „trudny” temperament miewa znaczące zalety, jeśli dziecko urodziło się w odpowiedniej rodzinie. Na przykład okazuje się, że dzieci z takim temperamentem w wieku pięciu lat mają na ogół wyższy iloraz inteligencji niż dzieci „łatwe”, pod warunkiem pochodzenia z rodzin klasy średniej i wyższej, w których zdolności werbalne są wysoko rozwinięte[129]. Temperament „trudny” daje w tych rodzinach przewagę intelektualną, gdyż wykształceni i dobrze sytuowani rodzice, starając się pomóc „trudnym” dzieciom w procesie adaptacji, rozmawiają z nimi i obcują częściej niż z innymi dziećmi. Ta dodatkowa stymulacja przyspiesza ich rozwój umysłowy.

Bardziej drastyczny przykład tego, jak wrodzony temperament dziecka potrafi wpłynąć na jego los, odnosi się do plemienia Masajów ze Wschodniej Afryki. Holenderski psychiatra Marten deVries prowadził tam badania w 1974 r., podczas ciężkiej suszy, powodującej wysoką śmiertelność niemowląt[130]. DeVries postawił hipotezę, że ryzyko śmierci jest większe w przypadku dzieci „trudnych”. Ku jego zaskoczeniu okazało się, że jest odwrotnie. Niemowlęta „trudne” przeżywały częściej, może dlatego, że – jak odkrył deVries – matki w plemieniu Masajów karmią swe dzieci na żądanie: niemowlę dostaje pokarm tylko wtedy, kiedy robi dużo hałasu i upiera się przy swoim. Poza tym Masajowie, jako plemię wojowników, afirmują zachowania agresywne. Niemowlęta

z „trudnym” temperamentem bywają zwykle bardziej agresywne i wymagające od dzieci zrównoważonych i dobrodusznych, więc dostawały więcej jedzenia, którego nie mogło starczyć dla wszystkich.

Niska jakość dopasowania

U większości dzieci rozwija się osobowość elastyczna, pozwalająca przetrwać w dzieciństwie nawet największe stresy i nadużycia bez wykształcenia zaburzeń psychicznych. Doświadczenie nie wypacza jej, lecz ją hartuje. Choć dzieci „trudne” są bardziej na to narażone, u każdego dziecka mogą jednak przy nadmiarze stresów wynikających ze złego dopasowania wykształcić się nieprawidłowości zachowania. Rodzina bardzo ekspansywna i awanturnicza może żądać zbyt wiele i wywierać zbyt silny nacisk na dziecko delikatne, ciche, bierne i ostrożne. Z kolei rodzina spokojnych i ostrożnych domatorów może nadmiernie ograniczać zuchwałe zachowania dziecka aktywnego i awanturniczego. Dziecko kochające, łagodne i uśmiechnięte może mieć matkę pogrążoną w depresji i nie umiejącą zapewnić mu wzajemności niezbędnej dla zdrowego rozwoju. U dziecka łatwo rozpraszającego się mogą rozwinąć się zaburzenia, jeśli rodzice będą zmuszali je do długotrwałej, ciągłej koncentracji.

Choć rodzice dziecka stwarzającego problemy często myślą, że winien jest jego temperament, prawdziwy powód trudności leży w słabym dopasowaniu dziecka i rodziny.

Środowisko ochronne

Zaburzenia osobowości najczęściej wynikają z kombinacji wrodzonych biologicznych predyspozycji i stresów życia. Dobre dopasowanie może uchronić „genetycznie obciążone” dziecko przed

pewnymi doświadczeniami życiowymi, na które jest szczególnie wrażliwe. Niewykluczone na przykład, że dzieci, które w przyszłości rozwiną zaburzenie *borderline*, mogą mieć wrodzoną podatność na nieprawidłowości regulacji nastroju lub samokontroli. Jeśli przy tym mają skłonność do skrajnych nastrojów, zwłaszcza depresji, to mogą rozwinąć nadwrażliwość na wszelką utratę, rzeczywistą lub wyimaginowaną.

Rodzice opiekuńczy i wrażliwi na potrzeby takiego dziecka będą je otaczać szczególną troską, by pomóc mu w przeżywaniu rozstania bądź utraty, zanim wystąpią kłopoty wychowawcze. Na przykład narodziny brata lub siostry są źródłem stresu dla większości dzieci, ale dla dwuletniej Tary, intensywnie przeżywającej i łatwo zmieniającej nastroje, pojawienie się siostrzyczki to wprost katastrofa. W jej oczach uwaga, jaką rodzice poświęcają nowo narodzonemu dziecku, oznacza, że ją porzucili na zawsze. Większość dzieci w końcu przechodzi ten kryzys bez poważniejszych ujemnych skutków dla swego dalszego życia. Natomiast dzieci wrażliwe, jak Tara, mogą w miarę przeżywania kolejnych kryzysów wykształcić wzór bezradności wobec rozczarowania i utraty. Naprzykrzaniem się, dąsami i wybuchami histerii próbują skłonić rodziców czy wychowawców, by stale poświęcali im uwagę, aby uchronić się przed przemożnym uczuciem zagubienia i odrzucenia.

Na szczęście dla Tary, jej babka i ciotka zauważyły w porę, co dziewczynka przeżywa, i zwróciły na to uwagę jej wiecznie zajętej matce. Rodzice Tary zwrócili się ku swej pierworodnej i zapewnili jej stałą miłość i bezpieczeństwo.

Inny przypadek to Justyn, chłopiec zaadoptowany w wieku trzech lat przez rodzinę, która wiedziała, że jego biologiczna matka cierpi na schizofrenię. Dzieci schizofreników znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka schizofrenii oraz schizotypalnego zaburzenia osobowości. Justyn, zawsze bojaźliwy, z wiekiem stawał się coraz

bardziej nieśmiały. Zaczął unikać zabaw z innymi dziećmi, wolał przesiadywać w swoim pokoju i grać na flecie. Jego przybrani rodzice, widząc, jak rozwija się ten wzór zachowania, zrobili wszystko, co mogli, by chłopiec nie zamknął się w sobie. Delikatnie wciągali go w niestresujące zajęcia z innymi dziećmi. Justyn uczy się dziś w koledżu. Jest interesującym, nietuzinkowym młodzieńcem z zamiłowaniem do okultystyki i prawdziwym talentem muzycznym – bez wątpienia typ Sam w Sobie, ale bez zaburzenia schizotypalnego, co prawdopodobnie zawdzięcza dobremu dopasowaniu do rodziny opiekunów.

Wskazówki dla rodziców

Nie traktuj wszystkich swoich dzieci tak samo. Zaakceptuj i uszanuj indywidualność każdego dziecka. Bądź świadom, że temperament dziecka jest jego fundamentalną cechą wrodzoną i że w związku z tym może ono mieć szczególne potrzeby. Bezstronnie oceń jego silne i słabe strony. Staraj się wspierać zalety i naturalne cechy.

Jeśli dziecko nie spełnia twoich oczekiwań, nie miej pretensji ani do niego, ani do siebie. A przede wszystkim nie wojuj z jego wrodzonymi cechami temperamentu i nie karz go za sprawiane kłopoty. Pamiętaj, że problemy z dziecięcym temperamentem same w sobie nie znaczą, że dziecko jest skazane na trudną przyszłość – chyba że pozwolisz się wciągnąć w błędne koło negatywnych reakcji.

Aby dziecko z trudnym temperamentem nauczyło się radzić sobie z trudnościami, potrzebuje wychowania stanowczego i pełnego miłości. Konkretne rady, jak postępować z takim dzieckiem, zawiera książka Stanleya Tureckiego i Leslie Tonner pt. *The Difficult Child*[131]. Turecki i Tonner wskazują na fakt, że dzieci z „trudnym” temperamentem często wyrastają na ludzi twórczych,

nietuzinkowych, a nawet wybitnych, jak na przykład Winston Churchill.

Szczególna waga pierwszych kilku lat

Wielu teoretyków i specjalistów zdrowia psychicznego jest zdania, że największy wpływ na dojrzały wzór osobowości wywierają najwcześniejsze doświadczenia w życiu dziecka. Szczególnie w relacjach z rodzicami kształtują się nasze podstawowe oczekiwania wobec innych oraz samych siebie. Uczymy się sposobów odnoszenia się do innych ludzi i stosunku do świata. Wzory te trwają w naszej osobowości przez całe życie.

Kontrowersja dotyczy pytania, czy w rozwoju osobowości występują okresy szczególne, w których doświadczenia wywierają wpływ większy niż kiedy indziej; a jeśli tak, to które są to okresy życia. Klasyczne teorie rozwojowe – Zygmunta Freuda, Erika Eriksona czy Margaret Mahler – sugerują w istocie istnienie takich faz krytycznych. Większość praktyków, niezależnie od tego, czy uznaje te teorie, zapewne zgodzi się, że wczesne doświadczenia negatywne osłabiają odporność jednostki na problemy i zaburzenia osobowości w późniejszym okresie życia. Prawdopodobnie jednak pojedyncze traumatyczne doświadczenie nie ma aż takiego wpływu na kształtowanie osobowości, jak to zwykli przyjmować klinicyści. Bardziej szkodliwy jest zapewne wpływ długotrwałego wzoru doświadczeń negatywnych, do którego dziecko musi się nieustannie dostosowywać.

Thomas i Chess odkryli, że rozwód albo śmierć jednego z rodziców wcale nie zapowiada problemów osobowościowych w wieku dojrzałym, co dla wielu specjalistów psychologii rozwojowej było zaskoczeniem. Problemy zwiastuje natomiast konflikt między rodzicami. Jeżeli w trzecim roku życia dziecko przeżywa konflikty i kłótnie w rodzinie – zarówno związane z relacjami między

rodzicami, jak i z różnicą poglądów na jego wychowanie – to ze sporym prawdopodobieństwem będzie jako dorosły człowiek miało kłopoty z osobowością. Inni badacze poszli dalej w tym kierunku i stwierdzili, że najbardziej narażone są dzieci, które w pierwszych latach życia muszą znosić rodziców, którzy kłócą się ze sobą, nie określają wyraźnie swoich oczekiwań, którym brakuje stanowczości i którzy stawiają dziecku niespójne wymagania. Ostateczna natura problemów osobowościowych danej jednostki – od skrajnej postaci pewnego typu osobowości po jej zaburzenia – może być wypadkową wpływu wczesnych doświadczeń na temperament jednostki oraz genetycznie uwarunkowanej podatności.

Choć dzieci rodzą się z pewnym dość sztywnym zestawem reakcji na otoczenie, nie znaczy to, że są „zaprogramowane", by niezmiennie odtwarzać te wzorce do końca życia. Można się wyuczyć kształtowania wrodzonych skłonności, a nawet całkowicie je odwrócić (więcej na ten temat w rozdziale 19). Jak bowiem wytłumaczyć fakt, że bliźnięta jednojajowe wychowane oddzielnie są nawet bardziej podobne pod względem osobowości niż wychowane wspólnie?[132] Otóż rodzice bliźniaków bardzo często starają się je zachęcić, by rozwijały się w różnych kierunkach i różniły się od siebie. Badania Jerome Kagana nad dziećmi zahamowanymi i niezahamowanymi pokazały, że nawet wśród dzieci, które odziedziczyły nadwrażliwy styl reagowania, więcej niż jedna trzecia w wieku lat dwóch nie jest szczególnie bojaźliwa. Kagan stwierdził, że sposób wychowywania ma istotny wpływ na to, czy u takiego wrażliwego dziecka rozwiną się zahamowania. „Opiekuńczy rodzice, którzy konsekwentnie chronią nadwrażliwe dziecko przed każdym, najmniejszym nawet stresem, utrudniają mu, zamiast ułatwiać, panowanie nad pierwotnym impulsem unikania obcych ludzi i nieznanych sytuacji. Matka równie kochająca, która jednak stwarza dziecku wyraźne granice, stawiając odpowiednie dla jego wieku

wymagania zachowywania czystości i podporządkowania się, skuteczniej pomaga mu w przezwyciężeniu lęków" – piszą Kagan i Arcus.

Geny, biologia i doświadczenie a osobowość w cyklu życiowym

Jesteś już tym, kim jesteś, w momencie rozstania z dzieciństwem – ale doświadczenia i biologia nadal nieustannie cię kształtują i zmieniają, budując na tym, co było, a niekiedy wskazując nowe możliwości. Pewne choroby (jak choroba Alzheimera, wylew, zaburzenia hormonalne, urazy mózgu, uzależnienie narkotykowe czy zatrucie) potrafią czasem zmienić dawno ustalone wzory osobowości, zwykle w niepożądany sposób. Jeśli jednak nic takiego się nie zdarzy, mózg przez cały okres starzenia się pozostaje fizjologicznie zdolny do adaptacji, może reagować na otoczenie, tworząc nowe i zmieniając stare połączenia między neuronami. Jak twierdzą specjaliści, potencjalna zdolność szarych komórek do adaptacji i zmiany wcale nie musi słabnąć w późnym wieku.

Proces starzenia się może nawet zmienić twoją osobowość na lepsze. Badacze stwierdzili, że aktywność maleńkiego *locus coeruleus*, niewątpliwego „zapalnika niepokoju" w mózgu, zaczyna słabnąć po ukończeniu czterdziestego roku życia, co być może tłumaczy, dlaczego większość ludzi w średnim wieku nabiera stateczności[133].

Adaptacja może przychodzić łatwo bądź z trudem, ale genetycznie uwarunkowany wzór reakcji ma w sobie zawsze potencjał zmiany i rozwoju.

119 M. Maziade, R. Côté, P. Boufik i in., Temperament and Intellectual Development: A Longitudinal Study from Infancy to Four Years, „American Journal of Psychiatry" 1981, nr 144, ss. 144–150.

120 A.J. Frances, T. Widiger, The Classification of Personality Disorders: An Overview of Problems and Solutions, [w:] *Psychiatry Update*, vol. 5, American Psychiatric Association Annual Review, red. A.J. Frances i R.F. Hales, Washington, American Psychiatric Press 1986, s. 241.

121 A. Thomas, S. Chess, Genesis and Evolution of Behavioral Disorders: From Infancy to Early Adult Life, „American Journal of Psychiatry" 1984, nr 141, ss. 1–9.

122 J. Kagan, D. Arcus, The Neurodevelopmental Origins of Behavioral Inhibition, referat na zjeździe Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, Filadelfia, maj 1994.

123 Kagan i Arcus mają tu na myśli pracę Nancy Snidman.

124 L.J. Siever, The Relationship Between Impulsivity and Compulsivity, [w:] *Impulsivity and Compulsivity*, red. J.M. Oldham, E. Hollander, A.E. Skodol, Washington, American Psychiatric Press 1996.

125 P.T. Mehlman, J.D. Higley, I. Faucher, A.A. Lily i in., Low CSF 5-HIAA Concentrations and Severe Aggression and Impaired Impulse Control in Nonhuman Primates, „American Journal of Psychiatry" 1994, nr 151 (10), ss. 1485–1491.

126 L.J. Siever, B.J. Steinberg, R.L. Trestman, J. Intrator, Biological Markers in Personality Disorders, [w:] *Review of Psychiatry*, vol. 13, red. J.M. Oldham, M.B. Riba, Washington, American Psychiatric Press 1994, s. 262.

127 R.C. Cloninger, D.M. Svrakic, T.R. Przybeck, Physiological Model of Temperament and Character, „Archives of General Psychiatry" 1993, nr 50, ss. 975–990.

128 D.N. Stern, *The Interpersonal World of the Infant*, New York, Basic Books 1985.

129 Maziade, Côté, Boufik i in., op.cit.

130 M.W. de Vries, Temperament and Infant Mortality among the Masai of East Africa, „American Journal of Psychiatry" 1984, nr 141, ss. 1189–1194.

131 S. Turecki, L. Tonner, *The Difficult Child*, New York, Bantam 1985, 1989.

132 S. Farber, *Identical Twins Reared Apart*, New York, Basic Books 1981.

133 S.P. Roose, H. Pardes, Biological Considerations in the Middle Years, [w:] *The Middle Years: New Psychoanalytic Perspectives*, red. J.M. Oldham, R.S. Liebert, New Haven, Yale University Press 1989.

Rozdział 19

Strategia zmiany

Jak znaleźć pomoc

Bywa, że życie zmienia człowieka. Wielu młodych ludzi poszło na wojnę i wróciło odmienionych, z systemem postaw i wartości ukształtowanym na nowo przez ciężkie przeżycia. Czasem bodźcem do zmiany jest oświata. Wiele kobiet podjęło wysiłek przekształcania własnej osobowości, kiedy dzięki ruchowi emancypacji nauczyły się kwestionować tradycyjne poglądy na społeczną rolę ich płci. Jeszcze inny sposób na zmianę osobowości to zakasać rękawy i w asyście psychoterapeuty zabrać się do pracy nad sobą.

Zmiany osobowości nie przychodzą z dnia na dzień. Na przykład weteranów Wietnamu, którzy pod wpływem swych doświadczeń doznali przełomu psychicznego, dopiero długie miesiące wśród okrucieństw wojny popchnęły na nową ścieżkę życia. Kobiety próbujące uczyć się nowych ról i wzorów osobowości muszą walczyć z postawami i oczekiwaniami, które uruchomił okrzyk położnej: „To dziewczynka!". Psychoterapia może trwać miesiące i lata. Osobowość jest jak pilot automatyczny, który prowadzi nas przez życie. Żeby ją zmienić, trzeba zgłębić skomplikowany system jej składników i nauczyć się wprowadzać w nim modyfikacje. To niemałe wyzwanie.

Dostrajanie systemu

Autoportret osobowości dał ci do ręki mapę aspektów, które się na nią składają. W poszczególnych rozdziałach zawarliśmy opis poszczególnych typów osobowości oraz ich podłoża. Być może ten materiał w połączeniu z ćwiczeniami praktycznymi wystarczy, byś mógł dokonać w swej osobowości pewnych zmian albo przynajmniej wygładzić jej kanty. Na przykład, jeżeli już wiesz, że będąc osobą Ofiarną, czasami posuwasz się za daleko w poświęcaniu się dla innych, możesz nauczyć się kontrolować odruchy przesadnej wielkoduszności. Jeżeli twój Pewny Siebie aspekt czyni cię czasem niewrażliwym na potrzeby innych, możesz praktykować poświęcanie ludziom uwagi.

Uświadomiwszy sobie słabe punkty swej osobowości, możesz teraz zająć się jej poprawą. Lwią część stylu osobowościowego stanowią codzienne nawyki. Szczęśliwie przy dostatecznie silnej motywacji można je zmienić. Na przykład, jeżeli jesteś Dramatycznie niezorganizowany, to są książki, dzięki którym możesz się nauczyć układania swoich spraw. Jeżeli masz właściwy ludziom Wygodnym zwyczaj grania na zwłokę, możesz zapisać się na warsztat korygowania takiej maniery. Jeżeli jesteś osobą Wrażliwą, ćwiczenie jogi albo medytacji może nauczyć cię sposobów uśmierzania niepokoju. Określ wszystkie kłopotliwe nawyki związane z poszczególnymi aspektami swojej osobowości i zastanów się nad praktycznymi metodami radzenia sobie z nimi, wzorując się na naszych ćwiczeniach wzmacniających atuty różnych typów.

Czas na remont generalny?

Zmiana układu aspektów w twoim ogólnym wzorze osobowości, na przykład „spuszczenie powietrza” z typów zbyt skrajnych albo

mierzenie się z zaburzeniem osobowości, wymaga bardziej precyzyjnej interwencji. Zanim rozważymy rodzaje terapii, które masz do wyboru, sprawdźmy, czy twoja osobowość rzeczywiście potrzebuje pomocy z zewnątrz.

Słuchaj innych

Autoportret osobowości nie jest diagnozą zaburzeń osobowości. Jak więc sprawdzić, czy nie cierpisz na któreś z nich? Zapewne czytając o zaburzeniach, rozpoznałeś się w jednym lub nawet kilku, podobnie jak student medycyny, który stwierdza u siebie po kolei każdą chorobę z podręcznika. Spełnienie kilku kryteriów to jeszcze nie gotowa diagnoza. Postawienie poprawnej diagnozy zaburzenia osobowości jest zadaniem poważnym i złożonym nawet dla psychiatry. Jak na ironię, człowiek rzeczywiście cierpiący na zaburzenie osobowości jest często ostatnim, który mógłby sobie to uświadomić. Z reguły nie dostrzega w ogóle żadnego problemu w sobie. Myśli, że gdyby inni nie traktowali go tak niegodziwie i bezsensownie, wszystko byłoby świetnie, lub że winien jest zły los i niedoskonałość ludzkiego gatunku, lub że takie jest życie. Przypisywanie wszystkim wokół winy za swoje niepowodzenia i kłopoty życiowe lub brak przewidywania konsekwencji własnej postawy może być oznaką zaburzonego wzoru osobowości. Jeśli więc ludzie powtarzają ci, że twoje zachowanie jest dla nich kłopotliwe, otwórz się na ich słowa. Zastanów się, czy rzeczywiście nie masz poważnych problemów ze swoją osobowością i czy nie mógłbyś czegoś z tym zrobić.

Jak dzięki autoportretowi osobowości zorientować się w swoich problemach

Możesz wykorzystać swój autoportret osobowości do określenia natury i nasilenia trapiących cię problemów. Potem, jeżeli zechcesz, zwróć się do specjalisty i pozwól, by postawił fachową diagnozę. Każdy typ osobowości ma swoje drobne wady, ale może też stwarzać poważne kłopoty w jednej lub kilku sferach życia.

Sfery kluczowe

Przyjrzyj się najpierw kluczowym sferom swoich głównych aspektów osobowości i przekonaj się, jakich kłopotów i zgryzot ci przyczyniają. Na przykład, jeżeli jesteś osobą głównie Sumienną, to czy nie pracujesz tak zapamiętale, że w ogóle nie masz życia towarzyskiego? A w pracy – może zakopujesz się w detalach tak głęboko, że nigdy nie możesz doprowadzić zadania do końca lub nie odczuwasz zadowolenia z rezultatów? Może twoje małżeństwo przeżywa kryzys, bo nie potrafisz się wyluzować i rozchmurzyć, pozwolić ludziom robić to, co chcą? A jeśli idzie o typ Nie-zwyczajny, czy nie jest tak, że w swoim życiu duchowym, a także w relacjach z ludźmi wiecznie czegoś szukasz, ale nigdy nie znajdujesz? Czy nie frustruje cię, że ludzie nie biorą serio tego, co dla ciebie ważne, i nie wsłuchują się w to, co masz do powiedzenia? Czy nie łapiesz się na tym, że częściej mówisz do siebie niż do innych ludzi? Jeśli jesteś osobą Oddaną, czy nie czujesz, że nie jesteś wręcz w stanie podjąć żadnej decyzji ani stawić komuś czoła i że twoje kruche poczucie tożsamości potrzebuje zewnętrznego wsparcia? A jeśli jesteś przede wszystkim Ofiarny, czy nie grzęźniesz stale w związkach z wykorzystującymi cię partnerami i czy twoja kariera nie zabrnęła w ślepą uliczkę? Jeżeli wśród twoich dominujących aspektów jest Poważny, to może czujesz

się niezdolny do przeżywania przyjemności? Może jesteś przeświadczony, że w żadnej sferze życia nigdy ci się nie powiedzie? Może zaharowujesz się bez sensu i celu? Może wiecznie masz poczucie winy i nie dostrzegasz w sobie żadnych pozytywnych cech?

Miłość i praca

Jeśli już określiłeś swoje sfery kluczowe, zastanów się, jaki wpływ ma twój wzór osobowości na dwie najważniejsze sfery ludzkiego życia: sferę miłości (związków) oraz pracy. Czy nie czujesz się ciągle sfrustrowany, nieszczęśliwy, niespełniony? Czy twoje osiągnięcia są na miarę możliwości? Może w ogóle nie potrafisz funkcjonować w tych podstawowych sferach? Czy jesteś samotny i przygnębiony? Boisz się okazać stanowczość? Czujesz się niezdolny do przeżywania i wyrażania uczuć? Czy masz w sobie potencjał twórczy, który nie może się ujawnić? I najważniejsze – czy nie powtarzają się w twoim życiu wciąż te same wzory zachowania: te same rozczarowania miłosne, te same konflikty w pracy? Może próbowałeś już któryś z nich zmienić, lecz bezskutecznie?

Szara strefa

Nawet specjaliście trudno jest wskazać dokładnie, gdzie kończy się typ osobowości, a zaczyna zaburzenie. Jeżeli czujesz, że twoja droga życiowa doprowadziła cię do bagna, w którym zapadasz się tym głębiej, im energiczniej próbujesz się wydostać, jeśli nie wytrzymujesz stresu lub nie potrafisz przystosować się do zmian i nowych wymagań na różnych płaszczyznach życia, psychoterapia jest wskazana – wszystko jedno czy cierpisz na pełnoobjawowe zaburzenie, czy masz po prostu problemy związane z jakimś aspektem osobowości. Terapia może ci pomóc w uświadomieniu sobie autodestrukcyjnych wzorów zachowań. Może otworzyć ci oczy

na to, jak działasz na innych ludzi, i wyjaśnić, dlaczego odnoszą się do ciebie w taki, a nie inny sposób.

Z pomocą specjalisty możesz dokonać prawdziwej metamorfozy swej osobowości, ale nawet najmniejsze zmiany mogą mieć wielki wpływ na przebieg i jakość twego życia oraz twoje związki. Hanna W. udała się do psychoanalityka, kiedy miała sześćdziesiąt trzy lata. Choć proces szybko został przerwany, kiedy mąż Hanny przeszedł na emeryturę i oboje postanowili się wyprowadzić, dwójka dzieci Hanny nie posiadała się ze zdziwienia, o ile łatwiejsza stała się ich matka w pożyciu. Hanna była zawsze wielką manipulatorką, syn i córka musieli stale mieć się na baczności. Ale już po niewiele ponad roku terapii potrafiła bardziej szczerze komunikować swoje potrzeby. Dzieci po raz pierwszy w życiu mogły z nią naprawdę porozmawiać. Ona ze swej strony twierdziła, że z dużo większą otuchą spogląda w nadchodzącą jesień życia. Przestała bać się, że na starość dzieci ją porzucą.

Objawy

Na koniec zastanów się, czy nie doświadczasz specyficznych objawów rozstroju psychicznego, które mogą być związane z poszczególnymi sferami. Na przykład w sferze emocji: czy nie odczuwasz silnego niepokoju, a nawet ataków paniki, czy nie czujesz się przytłoczony cierpieniem, wiecznie nieszczęśliwy i przygnębiony? Może nie potrafisz doświadczać przyjemności – lub w ogóle żadnych uczuć? Czy twoje nastroje często się zmieniają? Czy nie widzisz dla siebie nadziei w życiu? Czy myślisz czasem o samobójstwie? Czy nosisz w sobie wielką, niewyrażoną wściekłość? Czy masz kłopoty z panowaniem nad sobą?

Nie tylko gniew, ale też wiele innych zachowań trudno niekiedy opanować. Może masz poważne trudności z kontrolowaniem impulsów, które pchają cię do jedzenia (albo powstrzymywania się

od jedzenia), wydawania pieniędzy, krzywdzenia ludzi, ryzykowania, hazardu, pijaństwa, seksu, używania narkotyków?

W sferze Ja i rzeczywistości: czy nie zdarza ci się czasem pomyśleć albo poczuć, że nie istniejesz, że nie masz tożsamości, że jesteś istotą zupełnie bezwartościową, że jesteś oddalony o milion mil od wszystkich innych ludzi albo oderwany od własnego ciała? Czy wydaje ci się, że ludzie mówią o tobie za twoimi plecami? Czy słyszysz głosy, których nie słyszy nikt inny?

Każdy z tych symptomów, bez względu na to, czy wiąże się z jakimś kryzysem w twoim życiu, czy też towarzyszy ci niezależnie od nastroju, sam w sobie jest wystarczającym powodem, by udać się po poradę do specjalisty, który pomoże ci albo skieruje na odpowiednie leczenie.

Terapia

W rozdziałach poświęconych typom osobowości wymienialiśmy już metody terapii najpowszechniej stosowane przy poszczególnych zaburzeniach osobowości. Tu proponujemy krótki przegląd tych metod, obejmujący główne typy psychoterapii praktykowane przez psychiatrów i innych specjalistów zdrowia psychicznego. Choć każdy z nich omawiamy osobno, bardzo często terapeuta dla osiągnięcia optymalnego efektu łączy ze sobą różne podejścia[134].

Specjaliści zdrowia psychicznego: kto jest kim?

Psychiatra to lekarz po czterech latach uczelni medycznej i co najmniej trzech latach stażu w szpitalu psychiatrycznym. To jedyny spośród specjalistów z tej dziedziny, który ma uprawnienia do

prowadzenia kuracji farmakologicznej. Wielu psychiatrów praktykuje także psychoterapię, ale niektórzy specjalizują się wyłącznie w farmakoterapii.

Psycholog kliniczny musi mieć ukończone studia psychologiczne lub pedagogiczne, zwykle czteroletnie, oraz roczną praktykę. Jest przeszkolony do pracy z pacjentami, ale pracuje pod nadzorem starszego specjalisty. Praktykuje psychoterapię, ale nie może przepisywać leków[135].

Pracownik pomocy społecznej ma ukończoną specjalną dwualbo czteroletnią szkołę wyższą. Podczas nauki może wyspecjalizować się w pomocy psychologicznej i praktykować następnie psychoterapię. Program kształcenia obejmuje obok wykładów praktykę w terenie[136].

Inni praktycy, z którymi możesz się zetknąć, to pielęgniarki, duszpasterze, wszelkiego rodzaju opiekunowie i doradcy. Niektórzy z nich mogą mieć stopień magisterski z psychologii lub pedagogiki.

Psychoanalityk to psychiatra, psycholog lub pracownik społeczny, który po ukończeniu zwykłych studiów przeszedł gruntowne przeszkolenie w dziedzinie teorii oraz praktyki wybranego typu psychoterapii (patrz niżej). Nauka w instytucie psychoanalizy trwa od trzech do siedmiu, a nawet więcej, lat. Kandydat musi się w tym czasie sam poddać się psychoanalizie, a jego pierwsze próby z pacjentami odbywają się pod ścisłym nadzorem (tzw. superwizja).

Pamiętaj, że w wielu stanach każdy może bez żadnego przeszkolenia uprawiać psychoterapię i podawać się za psychoterapeutę lub specjalistę zdrowia psychicznego. Upewnij się, że osoba, do której się zwracasz, ma odpowiednie uprawnienia i kwalifikacje, poszukaj rekomendacji, a jeśli prawo stanowe przewiduje taki obowiązek – sprawdź, czy posiada właściwą licencję[137].

Zgodnie z prawem tylko psychiatra może przepisywać leki, natomiast wszyscy wymienieni wyżej specjaliści mogą praktykować psychoterapię, cokolwiek przez nią rozumiemy. Niektóre formy psychoterapii wymagają jednak specjalistycznego przygotowania, którego nie zapewniają zwykłe studia.

Psychoterapia psychodynamiczna

Ta szeroka kategoria obejmuje psychoanalizę oraz terapie psychoanalityczne, które są tradycyjnie preferowaną formą leczenia w przypadku trwałych problemów osobowościowych. Psychoanalitycy oraz terapeuci o nastawieniu psychoanalitycznym są zdania, że skryte w nieświadomości konflikty i przekonania mają wpływ na codzienne zachowanie człowieka; ich praca z pacjentem polega na odkrywaniu tych przekonań i ujawnianiu ich oddziaływania na osobowość. Sięgają więc aż do dzieciństwa pacjenta i uświadamiają mu, w jaki sposób konflikty w najwcześniejszych związkach, nieraz dawno zapomniane, są nadal źródłem jego postaw. Próbują pomóc pacjentowi w odrzuceniu niedojrzałych wzorów funkcjonowania i zastąpieniu ich wzorami dojrzalszymi, lepiej dopasowanymi do rzeczywistości i pozwalającymi na lepsze spełnienie w życiu.

W procesie *psychoanalizy* pacjent spotyka się z analitykiem od trzech do pięciu razy w tygodniu przez nawet kilka lat. Proces ten przypomina obieranie cebuli, warstwa po warstwie, ze stopniowym dochodzeniem do sedna nieuświadamianych konfliktów i ukrytych za nimi przekonań. Pacjent leży na kozetce, nie patrząc na analityka, dzięki czemu nie rozprasza się i łatwiej mu mówić wszystko, co przychodzi mu na myśl (tzw. swobodne skojarzenia). Analityk nie kieruje pacjentem, formułuje jedynie interpretacje jego zwierzeń, także opowieści o snach; w świetle tych interpretacji podświadome przekonania stają się coraz wyraźniej widoczne. Psychoanalitycy są głęboko przekonani, że przeszłość jest odtwarzana we wszystkich

bieżących związkach, przykładają więc dużą wagę do uczuć pacjenta wobec nich i starają się wyjaśnić je w szczegółach, próbując jednocześnie zachować postawę neutralną i obiektywną. Pacjent wnosi do relacji z psychoanalitykiem swoje nieświadome oczekiwania i zaburzenia – zjawisko znane jako „przeniesienie". Relacja psychoanalityczna odzwierciedla konflikty, które pacjent przeżywał w związkach z rodzicami i wokół których ukształtowała się jego osobowość. Stopniowo zaczynając rozumieć przyczyny swych nieświadomie zaburzonych reakcji wobec terapeuty, pacjent może dotrzeć do tych dawnych konfliktów i przepracować je na nowo, poprawiając w rezultacie swe relacje z ludźmi i stwarzając podatny grunt dla przemian osobowości.

Długi czas trwania psychoanalizy, częstość sesji, znaczny koszt, a także brak ściśle określonej procedury sprawiają, że ta forma terapii nie należy do najbardziej rozpowszechnionych i nie dla każdego jest odpowiednia. Choć może znakomicie się sprawdzić w przypadku ludzi, którzy mają w swoich związkach problemy wynikające z nieprawidłowości osobowościowych, ale wymaga oprócz czasu i pieniędzy także silnej motywacji, głębokiego zainteresowania własną psychiką, inteligencji oraz zdecydowanej woli zmagania się z przemożnymi i nierzadko bolesnymi uczuciami i doznaniami.

Zadaniem psychoanalizy jest przebudowa osobowości oraz zmiana trwałych wzorów zachowania, a nie rozwiązywanie doraźnych życiowych problemów, więc dla osób oczekujących szybkich, pozytywnych zmian może to być proces frustrujący. Zwykle nie jest to najlepsza forma pomocy osobie przeżywającej kryzys. Wielu psychoanalityków najpierw pracuje z pacjentami za pomocą innych metod (niekiedy używając leków), dopóki nie będą gotowi i zdecydowani na pełną psychoanalizę. Wielu z nich praktykuje też psychoterapię psychoanalityczną.

Psychoterapia psychoanalityczna opiera się na podobnych zasadach co psychoanaliza, ale terapeuta jest w tym przypadku bardziej aktywny. Może w zależności od potrzeb pacjenta oferować różnorodne metody postępowania: wsparcie psychiczne, farmakoterapię (jeżeli ma uprawnienia medyczne), interwencję kryzysową, rozwiązywanie konkretnych problemów. Prawdopodobnie jest to najbardziej rozpowszechniona współcześnie w Stanach Zjednoczonych forma psychoterapii. Terapeuci nie muszą mieć przygotowania psychoanalitycznego, choć wielu je posiada. Pacjent spotyka się z terapeutą jeden do trzech razy w tygodniu, indywidualnie lub w grupie, przez kilka miesięcy ze z góry określoną datą zakończenia (tzw. psychoterapia krótkoterminowa) albo przez czas nieokreślony. Podobnie jak w przypadku psychoanalizy, terapia psychoanalityczna jest najbardziej odpowiednia dla osób zainteresowanych własną psychiką, gotowych ją zgłębiać i odpornych na nieprzyjemne doznania, których źródłem może być taka „operacja chirurgiczna". Cele terapii ustalane są wspólnie przez pacjenta i terapeutę[138].

Terapie wspierające

Psychoterapeuta wspierający to ktoś, kogo zadaniem jest pomóc ci tu i teraz – bez grzebania się w twojej psychice. Wysłucha cię życzliwie, zaoferuje wsparcie i radę, pomoże w rozwiązaniu konkretnych problemów (np. w przełamaniu zahamowań towarzyskich), da ci możliwość rozładowania bolesnych uczuć w atmosferze bezpieczeństwa. Psychoterapia wspierająca często przebiega równolegle z leczeniem farmakologicznym. Ten typ terapii jest przeznaczony dla ludzi, którzy przeżywają kryzys i nie są emocjonalnie przygotowani do zgłębiania natury swoich problemów, którzy nie interesują się własną psychiką lub mają osobowość zbyt

kruchą, by wyciągnąć korzyść z ujawniania głębokich konfliktów. Niektórzy praktycy stosują terapię wspierającą jako przygotowanie do pracy sięgającej głębiej. Inni mają przygotowanie wyłącznie do tego rodzaju terapii i mogą skierować pacjenta do innego specjalisty dla przeprowadzenia terapii psychodynamicznej.

Terapia behawioralna (zachowania)

Specjaliści od tego typu terapii uczą pacjenta zmieniać lub kontrolować pewne kłopotliwe zachowania. Nie próbują zgłębiać tego, co leży u ich podstaw. Podczas trwającej kilka tygodni lub kilka miesięcy terapii poznasz konkretne, szczegółowe metody przezwyciężania niepokoju, napięcia, fobii, jąkania się, kłopotów małżeńskich, zaburzeń w odżywianiu, problemów seksualnych, nałogowego hazardu, nadużywania narkotyków, palenia itp. Terapia behawioralna nie zmienia wzoru osobowości, może być jednak niezłym sposobem na niektóre problemy nękające ludzi z poszczególnymi typami osobowości (a zwłaszcza z odpowiadającymi im zaburzeniami), jak zakłócenia łaknienia przy typie Zmiennym, zahamowania towarzyskie przy Wrażliwym, narkotyki przy Awanturniczym, Zmiennym lub Nie-zwyczajnym, napięcie przy Sumiennym i Czujnym. W terapii tego rodzaju trzeba ściśle wypełniać polecenia terapeuty, gdyż opiera się ona na bardzo konkretnych technikach i wymaga stałej praktyki.

Terapię behawioralną stosuje się często w połączeniu z terapią kognitywną; mówimy wtedy o terapii kognitywno-behawioralnej.

Terapia kognitywna (poznawcza)

Terapeuci kognitywni twierdzą, że uczucia i działania człowieka są zdeterminowane przez jego myśli. Na przykład, jeśli myślisz, że jesteś bezwartościowy i na pewno nic ci się nie uda, to będziesz

odczuwać przygnębienie i nie podejmiesz wysiłku, który mógłby zaowocować sukcesem. Stworzona pierwotnie z myślą o krótkoterminowym leczeniu depresji, terapia kognitywna jest obecnie stosowana w wielu innych przypadkach, także przy zaburzeniach osobowości. Terapeuta kognitywny interpretuje zaburzenie osobowości jako charakterystyczny zestaw zachowań, przekonań, uczuć i postaw. Podczas sesji terapeutycznych uczy pacjenta rozpoznawać dysfunkcjonalne wzory myślowe oraz wynikające z nich emocje i zachowania. Na przykład osoba cierpiąca na patologiczną zależność sądzi, że nie przetrwałaby pozostawiona sama sobie, więc w pełni uzależnia się od innych. W następnym kroku terapeuta podsuwa pacjentowi sposoby zastąpienia tych podstawowych, nieadekwatnych założeń przez przekonania bardziej realistyczne, na których można oprzeć elastyczniejsze nastawienie. Pacjenci uczą się też metod radzenia sobie z takimi objawami jak stan depresyjny oraz takimi autodestrukcyjnymi zachowaniami jak przejadanie się.

Terapia kognitywna, podobnie jak behawioralna, z którą często występuje w parze, nie wnika w przeszłość pacjenta, ale wymaga od niego wielu ćwiczeń i samodzielnej pracy.

Terapia rodzinna, małżeńska i grupowa

W terapii rodzinnej i małżeńskiej specjalista zajmuje się rodziną jako całością, a nie tylko jej poszczególnymi członkami. Terapeuci rodzinni uważają, że rodzina tworzy system współzależności i że emocjonalne problemy oraz objawy każdej osoby rozwijają się w tym wspólnym kontekście. Terapia tego rodzaju jest okazją do zaobserwowania i przekształcenia relacji pomiędzy członkami rodziny.

W terapii grupowej pacjent dzieli się swoimi zmartwieniami z innymi osobami i korzysta z dobrodziejstw wspólnego rozwiązywania problemów, które możliwe jest tylko w grupie. Bardzo

często zdarza się, że trudności w związkach, które skłoniły daną osobę do zwrócenia się o pomoc, ujawniają się także w grupie terapeutycznej, stwarzając pacjentowi okazję do rozpoznania wzorów swojego oddziaływania na innych. Istnieje wiele koncepcji terapii grupowej, odpowiadających omawianym wcześniej kategoriom terapii indywidualnej. Działa również wiele grup samopomocy, takich jak Anonimowi Alkoholicy i inne organizacje propagujące programy dwunastostopniowe, które pomogły milionom ludzi na świecie w odzyskaniu kontroli nad własnym życiem.

Terapie doświadczeniowe

Na tę nadzwyczaj szeroką kategorię metod terapeutycznych, działań grupowych i warsztatów, które rozprzestrzeniły się na całym świecie od lat pięćdziesiątych, składają się setki różnych sposobów działania. Wszystkie kładą nacisk na wyzwolenie emocji, panowanie nad umysłem, poszerzenie świadomości, przyjęcie odpowiedzialności za własne zachowania i uczynki, uświadamianie sobie własnych potrzeb psychicznych i fizjologicznych, a niekiedy nawet odkrywanie „poprzednich wcieleń". Celem ogólnym jest osobisty rozwój, samorealizacja oraz spełnienie duchowe.

Cechą wspólną tych niezliczonych koncepcji jest skłonność do odrzucania intelektualnej autoanalizy, naukowej metodologii i ustalonych kategorii diagnostycznych. Nierzadko zajęcia są prowadzone częściowo lub całkowicie w grupie. Wiele ruchów tego rodzaju ma powiązania z ideami New Age lub ruchem realizacji ludzkiego potencjału[139]. Te nieortodoksyjne typy terapii mogą na pierwszy rzut oka wydawać się czymś zupełnie odmiennym od bardziej tradycyjnych podejść terapeutycznych; w istocie, wyrosły one po części z egzystencjalistycznego rozczarowania wyalienowaną nauką i technologią naszych czasów. Mimo to niektóre z tych

technik, jak medytacja, psychodrama, praca z ciałem oraz grupy spotkaniowe, mogą być częścią eklektycznego warsztatu psychoterapeutycznego specjalistów wyrosłych z bardziej ortodoksyjnej tradycji.

Choć niektóre koncepcje doświadczeniowe zdobywają ogromną popularność tylko na chwilę, by wkrótce całkowicie zniknąć ze sceny, dla wielu osób mogą być źródłem wyzwolenia emocjonalnego, inspiracji, a przynajmniej satysfakcjonujących doznań. Wielu ludzi Dramatycznych, Zmiennych oraz Nie-zwyczajnych może odnaleźć w tego rodzaju warsztatach i seminariach emocjonalną harmonię. Natomiast osoby z poważnymi zaburzeniami zrobią najlepiej, oddając się pod opiekę dobrze wyszkolonych specjalistów, stosujących metody wynikające z rzetelnych badań naukowych i skumulowanego przez lata doświadczenia klinicznego.

Farmakoterapia

Pigułki na osobowość? Nie jest to pozbawione sensu, jeśli zważyć, że przynajmniej niektóre zaburzenia osobowości mogą rozwijać się na podłożu dziedzicznych dysfunkcji fizjologicznych, które przejawiają się jako bolesne i destrukcyjne symptomy.

We współczesnej praktyce psychiatrycznej leki stanowią ważny składnik terapii przygniatających niepokojów związanych ze schorzeniami osi I (patrz rozdział 2) i innych ich objawów, na które jednostki z zaburzeniami osobowości bywają szczególnie podatne, takich jak ciężka depresja, stany depresyjno-maniakalne, silny niepokój i panika, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, bulimia oraz epizody psychotyczne. Współczesne leki są bardzo skuteczne w leczeniu wielu z tych biologicznie uwarunkowanych zaburzeń i powodują znacznie mniej efektów ubocznych niż się na ogół przypisuje środkom psychoaktywnym. Wielu psychiatrów gromadzi coraz większe doświadczenie w twórczym stosowaniu tych leków.

Chociaż nie ma „lekarstwa” na zaburzenia osobowości (por. uwagi na temat kontrowersyjnej książki Wsłuchując się w Prozac, s. 393), ale trafnie dobrana i odpowiednio nadzorowana kuracja farmakologiczna może znacząco złagodzić albo wyeliminować niektóre neurologicznie uwarunkowane dolegliwości dręczące wielu pacjentów. Kiedy pacjent odzyska równowagę, staje się zdolny do pracy nad swoimi wzorami osobowościowymi, wyrosłymi z bolesnego doświadczenia wewnętrznego.

Leki psychoaktywne może przepisać każdy lekarz medycyny, ale psychiatrzy przechodzą specjalistyczne przeszkolenie w ich stosowaniu. Niektórzy z nich odsyłają pacjentów wymagających bardziej złożonego leczenia do psychofarmakologów – specjalistów od kuracji farmakologicznej.

Ale może wszystko jest w porządku?

Tylu ludzi pragnie się zmienić... Zanim zdecydujesz się na interwencję psychiatryczną lub psychologiczną celem przekształcenia zasadniczego wzoru twej osobowości, zastanów się nad powodami, dla których pragniesz tej zmiany.

Przyjrzyj się swojemu autoportretowi osobowości. Porównaj go z autoportretami twoich bliskich. Uprzytomnij sobie, że w podstawowych ludzkich rysach przypominasz innych, a zarazem różnisz się od nich. Zwróć uwagę, że każdy autoportret ma odmienny ogólny kształt. Natężenie i konfiguracja czternastu aspektów osobowości w twoim autoportrecie są swoiste i niepowtarzalne.

Na stronach tej książki zaproponowaliśmy metody, za pomocą których możesz dokonać w swojej osobowości modyfikacji zmierzających do najlepszego wykorzystania osobistego potencjału.

Powiedzieliśmy też, że osobowość jednostki jest wyrokiem losu. Zmieniony czy nie, jesteś skazany na bycie sobą, istotą daleką od ideału, pełną dziwactw i skaz, niedoskonałą w każdej roli – przyjaciela, rodzica, przywódcy czy opiekuna. Ale nie jesteś wcale gorszy. Postępujesz w jakiś sposób. On postępuje inaczej. Ona jeszcze inaczej. I na ogół tak jest dobrze.

Twoje szare komórki i twoja psychika są zawsze zdolne do rozwoju; możesz jeszcze nauczyć się akceptować i cenić siebie oraz innych ze wszystkimi różnorodnymi sposobami myślenia, odczuwania i postępowania. Dla wielu może to być jedyna poważna zmiana w osobowości, jakiej potrzebują.

134 Informacje zawarte w kolejnych punktach dotyczą realiów amerykańskich, dołączyliśmy więc przypisy pozwalające zorientować się w odpowiednich warunkach polskich (przyp. od red. wyd. polskiego).

135 W Polsce psycholog kliniczny kończy pięcioletnie studia psychologiczne ze specjalnością kliniczną, a następnie zdobywa dodatkowe uprawnienia związane ze specjalizacją I i II stopnia (przyp. od red. wyd. polskiego).

136 W Polsce rolę tę pełnią absolwenci pięcioletnich studiów magisterskich w dziedzinie pedagogiki specjalnej i resocjalizacji, szkół pielęgniarskich, a także wolontariusze (przyp. od red. wyd. polskiego).

137 W Polsce licencje psychoterapeutyczne nadają Polskie Towarzystwo Psychiatryczne i Polskie Towarzystwo Psychologiczne. Własne licencje wydają także towarzystwa i instytuty psychoanalizy oraz inne ośrodki autorskie (przyp. od red. wyd. polskiego).

138 W Polsce wielu psychologów i lekarzy uprawia tego rodzaju terapię w oparciu o model eklektyczny, czerpiąc zarówno z psychoanalizy, jak i innych kierunków, jak np. Gestalt. W niektórych środowiskach przyjął się na określenie tych form praktyki termin „psychoedukacja” (przyp. od red. wyd. polskiego).

139 W Polsce wśród metod „doświadczeniowych” szczególnie popularne są: analiza transakcyjna, terapia Gestalt, praca z ciałem, regresing, treningi interpersonalne oraz terapie związane z „doświadczeniem wewnętrznym” i transem, jak np. hipnoza Ericksonowska (przyp. od red. wyd. polskiego).

Dodatek

Dwa autoportrety

Interpretacja wykresów

Choć dowolny z czternastu uniwersalnych aspektów jest w większym lub mniejszym stopniu obecny w osobowości każdego człowieka, to jednak każda jednostka ludzka ma swój niepowtarzalny wzór osobowościowy. By dostrzec w wykresie autoportretu osobowości tę indywidualność, trzeba przy jego interpretacji wziąć pod uwagę nie tylko to, które aspekty dominują, ale także jak oddziaływują na siebie wzajemnie. Przedstawione niżej dwa wykresy wraz z interpretacją pokazują, jak ekspresja każdego aspektu kształtuje się we współzależności z pozostałymi i jak wspólnie składają się one na jedyną w swoim rodzaju osobowość.

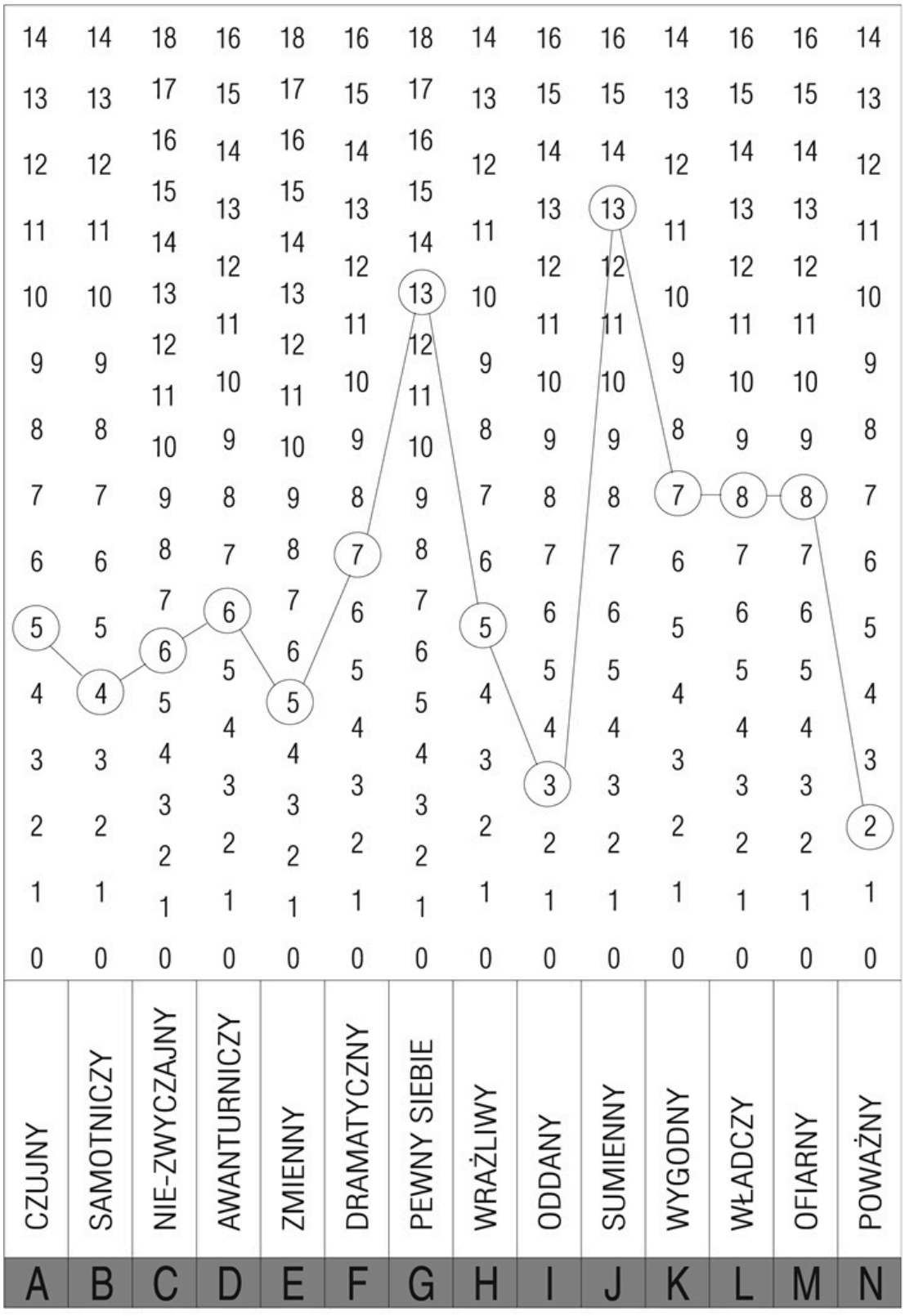
Leonard F.

Leonard F., czterdziestotrzyletni naukowiec ze stopniem doktorskim, został dziekanem wydziału biologii średniej wielkości uniwersytetu na Środkowym Zachodzie. Na jego osobowość największy wpływ wywiera aspekt Sumienny, sens życia odnajduje poprzez pracę zawodową, gdzie jest znany ze swojej typowo Sumiennej akuratności. Osoby wysoce Sumienne bywają nudnymi pracusiami, tak bardzo pogrążonymi w szczegółach, że tracącymi z pola widzenia podstawowe cele swojej działalności; osobowość Leonarda wykazuje jednak niemal równie silną obecność aspektu Pewnego Siebie, który jest źródłem ambicji, woli walki i przeświadczenia o własnej wartości.

Znaczący aspekt Władczy, charakteryzujący się determinacją w dążeniu do władzy, zapewnia Leonardowi sukcesy w rozgrywkach personalnych i kierowniczą pozycję.

Rzeczywiście, Leonard był od początku gwiazdą wydziału. Zaraz po studiach prace badawcze i publikacje zdobyły mu pewną reputację i zapowiadały wielką przyszłość. W połączeniu z niewątpliwym talentem i dużymi ambicjami jego ekstrawertyczna i charyzmatyczna osobowość uczyniła go kimś, z kim trzeba się liczyć. Wiara w siebie i pewność, z jaką Leonard porusza się „w świetle reflektorów", to typowe cechy osobnika Pewnego Siebie, które dobrze mu służą w karierze akademickiej. W biurze, laboratorium, na wykładach – wszędzie otacza go tłumek studentów i współpracowników, którzy chcieliby zamienić słowo z Profesorem.

WYKRES AUTOPORTRETU OSOBOWOŚCI



Leonard F., lat 43, wykładowca uniwersytecki

Ten urok rzucany przez osobę Pewną Siebie na otoczenie rozciąga się też na życie osobiste Leonarda – może nawet za bardzo, jak sądzi jego żona Gwen, gdy w chwili szczerości ze sobą pomyśli o jego licznych romansach. Żonaty od dwudziestu jeden lat, ojciec dwóch nastoletnich synów, Leonard nie jest wzorowym mężem, zwłaszcza w ciągu ostatniego dziesięciolecia. Choć jako Perfekcjonista dobrze dba o swoją rodzinę i – co równie charakterystyczne dla tego typu – czuje się winny z powodu swych skoków w bok, jego aspekt Pewny Siebie jest na tyle silny, że własne uczucia i potrzeby uświadamia sobie o wiele lepiej niż uczucia i potrzeby innych, nawet żony. Tendencje Władcze i Wygodne uwypuklają jeszcze jego potrzebę pełnej kontroli nad własnym życiem i niechęć lub wręcz odrazę do zawierania kompromisów w ważnych dla niego kwestiach. Domieszka aspektu Wygodnego modyfikuje nieco zwykłą Sumienną skłonność do oddawania się pracy bez reszty, bez względu na cel. „Kalifornijczycy" bywają sumiennymi pracownikami, ale zwykle unikają spraw, za które nie czują się odpowiedzialni, co w przypadku Leonarda oznacza odsuwanie się od prac domowych, a w przeszłości także od opieki nad dziećmi.

W pierwszych latach małżeństwa Leonard doceniał właściwą osobie Oddanej i Ofiarnej troskę Gwen o niego, dom i dzieci. Już dawno jednak zaczął go u niej irytować brak wyraźnego celu w życiu – choć jednocześnie w zgodzie ze swym Władczym aspektem nigdy jej do takiej ekspresji nie zachęcał. Mimo to, jako silny Perfekcjonista, jest głęboko przeświadczony, że rozwód byłby czymś „niewłaściwym" i że „powinien" być lepszym mężem, a nawet gdzieś w głębi duszy ciągle kocha swoją żonę, choć nigdy nie zdobył się, by jej to powiedzieć (gdyż jak wszyscy ludzie silnie Sumienni ma trudności z wyrażaniem uczuć wobec innych).

Choć Leonard zawsze był wielce dumny ze swej męskości (co typowe dla ludzi z silnymi aspektami Pewnym Siebie oraz

Władczym), z trudem znajdował satysfakcję w seksie z żoną. Obecnie prawie nie sypiają ze sobą. Gwen nigdy nie umiała domagać się względów, także w dziedzinie seksu. Ich małżeństwo spoił przede wszystkim jej pełen czci podziw do błyskotliwego, młodego męża. Ich wspólne życie zawsze koncentrowało się wokół Leonarda i jego kariery, rolą Gwen było udzielanie wsparcia. Jak na ironię, gdyby była bardziej wymagająca seksualnie, zapewne utrzymałaby jego zainteresowanie – ludziom skrajnie Pewnym Siebie po „podboju" trzeba nieraz przypomnieć, że druga osoba nadal istnieje.

A jednak w pewnych sytuacjach Leonard stawia potrzeby innych ludzi na równi ze swoimi. Jego osobowość wykazuje bowiem dość silny aspekt Ofiarny. Choć aspekt Pewny Siebie osłabia tę tendencję, wobec synów Leonard potrafi ukazać swoją opiekuńczą, bezinteresowną i tolerancyjną stronę. Obaj chłopcy są bystrymi „uczonymi in spe", co ułatwia ojcu sprawę. Tak sprytnie gospodaruje swą skromną uniwersytecką pensją, że udało mu się zaoszczędzić fundusze na ich edukację. Altruizm jest cechą zasadniczą typu Ofiarnego – Leonard od lat pracuje honorowo w różnych komitetach na rzecz chorych na AIDS i przejawia ofiarność pieniężną.

Aspekt Ofiarny pomaga również wyjaśnić dziwny szczegół kariery Leonarda. Zawsze chciał związać się z jakąś bardziej prestiżową uczelnią, a jego prace ocierają się o wybitność. Dlaczego więc, ze swą Sumienną wytrwałością w pracy, Pewną Siebie ambicją i Władczym pędem do władzy, całe życie zawodowe spędza na drugorzędnym uniwersytecie? Oto odpowiedź: Leonard nigdy nie starał się publikować na tyle dużo, by zdobyć ogólnokrajowy rozgłos, niezbędny do dalszego awansu zawodowego. Niewątpliwie ma wielkie możliwości, tkwi w nim jednak także niechęć osoby Ofiarnej do wspinania się na jak najwyższy szczebel.

Nadchodzi jednak czas wyzwania. Młodszy syn wkrótce opuści dom, co prawdopodobnie wyzwoli kryzys w małżeństwie Leonarda.

Sam na sam z żoną po raz pierwszy od dziewiętnastu lat, na progu jesieni życia, nie zdoła uniknąć pytania, czy on i Gwen znaczą jeszcze coś dla siebie. Pomimo widocznej pewności siebie i niezależności ludzie Sumienni, Pewni Siebie, a nawet Władczy potrzebują swych partnerów i są od nich uzależnieni. Dla Leonarda jest bardzo ważne, co Gwen o nim myśli, i kryzys może to ujawnić. Dotychczas Leonard nie uświadamia sobie tego uczucia i nie zdaje sobie sprawy, że w typowy dla osoby Pewnej Siebie sposób unika intymności. Wkrótce jednak może być zmuszony do stawienia czoła tym konfliktom i dokonania wyboru: albo utrzyma i wzmocni swe małżeństwo, porzucając romanse, albo będzie musiał zrezygnować z Gwen. Gdyby Gwen zdecydowała się go opuścić – Pewnemu Siebie Leonardowi możliwość taka nawet nie przyszła do głowy – przeżyje bardzo trudny moment. Sumienny, Pewny Siebie i Władczy Leonard musi bowiem mieć poczucie, że panuje nad swoim losem.

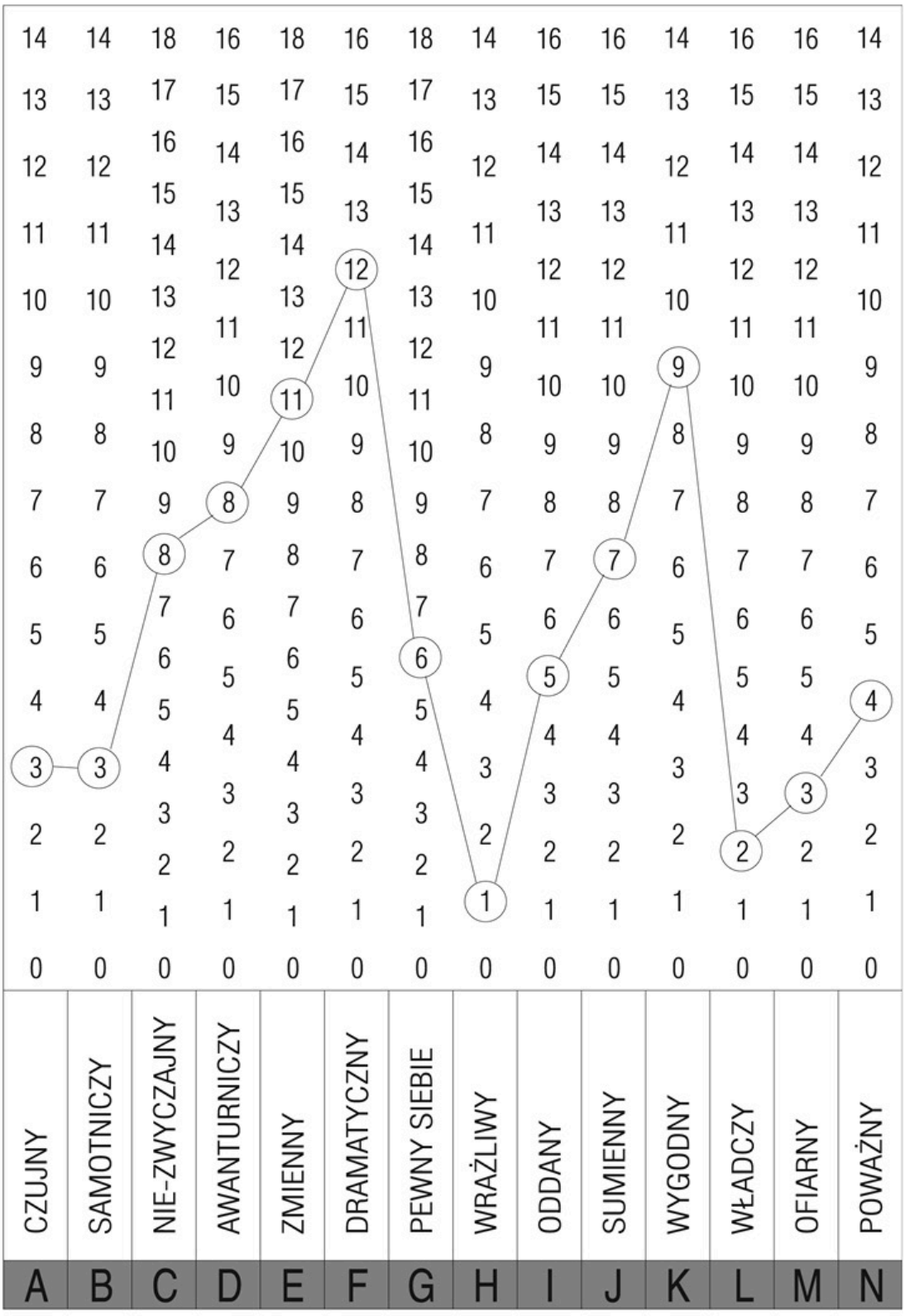
W powietrzu wisi też kryzys zawodowy. Leonard zbliża się do wieku, w którym ludzie zazwyczaj osiągają swoje największe sukcesy. Sens życia tkwi dla niego w pracy i jeżeli nie chce przeżyć reszty dni, smakując gorycz zawiedzionych oczekiwań, będzie musiał zmierzyć się z faktem, iż niechęć do publikowania blokuje jego karierę.

Innymi słowy, Leonard dojrzał do kryzysu czterdziestolatka. Jak wielu mężczyzn w jego wieku, potrzebuje wstrząsu i zamieszania, które wytrąciłyby go z utartych kolein i obudziły potencjał drzemiący w jego osobowości. Jego trzem dominującym aspektom – Sumiennemu, Pewnemu Siebie oraz Władczemu – właściwa jest determinacja, a pierwszy z nich daje mu wytrwałość w rozwiązywaniu pojawiających się problemów. Wydaje się więc, że Leonard znajdzie w sobie dość siły, by sprostać tym wyzwaniom.

Cassie R.

Trzydziestodwuletnia Cassie jest otyła – ale to tylko pierwsze wrażenie. Zawsze miała nadwagę, a teraz już o prawie czterdzieści funtów przekroczyła normę dla swego średniego wzrostu. Przy bliższym poznaniu otyłość przestaje jednak rzucać się w oczy. Cassie jest po prostu urocza. Sposób, w jaki się porusza i ubiera, roztaczany przez nią aromat ognistej zmysłowości mają wiele do zawdzięczenia dominującemu w jej osobowości namiętnemu i wybujałemu aspektowi Dramatycznemu. Cassie czuje się świetnie w swoim ciele, jest bardzo ponętna i jak większość silnie Dramatycznych osób, jest w pełni świadoma, jakie wrażenie wywiera na innych ludziach; rozkoszuje się zdobywaniem nowych wielbicieli.

WYKRES AUTOPORTRETU OSOBOWOŚCI



Cassie R., lat 32, scenarzystka

Brak skrępowania otyłością – rzadkość w naszej preferującej szczupłą sylwetkę kulturze – Cassie zawdzięcza zupełnej nieobecności w swym wzorze osobowości aspektu Wrażliwego. Styl Wrażliwy narzuca powściągliwość wobec innych ludzi, zwłaszcza świeżo poznanych, tymczasem Cassie nigdy nie martwi się tym, co kto pomyśli o jej wyglądzie czy stylu życia. Obecność innych dodaje jej życiu smaku.

Cassie pisuje scenariusze oper mydlanych – praca dobrze pasująca do jej wzoru osobowości. Osoby Dramatyczne mają wiele romantyzmu i wyobraźni emocjonalnej, a aspekt Zmienny wnosi pragnienie intensywnej, głębokiej więzi oraz nieporównywalną z innymi typami zdolność wczuwania się w cudzą tożsamość i sposób bycia. Cechy te wspierają posiadany przez Cassie talent tworzenia tchnących autentyzmem charakterów ludzkich i wplątywania ich w melodramatyczne trójkąty, co tak lubi publiczność tego rodzaju filmów.

Utalentowany i ambitny autor może zbić na pisaniu dla oper mydlanych majątek. Cassie nie brakuje talentu, a dzięki umiarkowanemu aspektowi Sumiennemu, który temperuje jej Dramatyczną skłonność do bałaganiarstwa, potrafi przysiąść fałdów i doprowadzić pracę do końca. Ale nie można powiedzieć, by robiła wielkie pieniądze czy odnosiła wściekłe sukcesy (jak jej mąż) – głównie ze względu na silny aspekt Wygodny. Choć producenci oferują jej intratne kontrakty, Cassie nie chce „przepracować całego życia". Pisze więc jeden scenariusz na miesiąc, zamiast jeden na tydzień, czego oczekuje się od „ekspresowych" autorów. Dla ludzi Wygodnych najważniejsze jest, by mieli dość czasu na swe własne przyjemności. Jednostki Wygodne nie buntują się przeciw obowiązującym regułom – Cassie nie odmawia pracy (choć często całymi dniami odwleka moment przystąpienia do dzieła), nie zamierza się jednak, jak sama mówi, przepracować. Podobnie jak

wiele silnie Dramatycznych osób, Cassie nie dąży konsekwentnie do żadnego celu. W jej osobowości nie ma silnych aspektów ambitnych i upartych, takich jak Pewny Siebie czy Władczy, więc wystarcza jej to, co już ma.

W dodatku dwa niekonwencjonalne aspekty – Nie-zwyczajny oraz Awanturniczy – sprawiają, że Cassie sama tworzy dla siebie reguły. Ma typowo Awanturniczą gorączkę podróży. W okresie pomiędzy pierwszym i drugim małżeństwem, zanim urodziła córkę, bywało, że nagle ruszała, gdzie ją oczy poniosły – kilka ciuchów do walizki i jazda na lotnisko. Macierzyństwo przyhamowało tę skłonność. Przedtem Cassie chętniej podejmowała ryzyko, nie tylko podróżując pod wpływem kaprysu, ale także próbując narkotyków. Typy Dramatyczny, Zmienny oraz Awanturniczy cechuje spontaniczność i żądza wrażeń. Kiedy wszystkie są silnie obecne w jednej osobowości, jak u Cassie, trudno uniknąć problemów z samokontrolą. W przeszłości wiele kłopotów Cassie wynikało z tej skłonności do przeciągania struny. Narkotyki, motocykle, kalorie, seks...

Przed konsekwencjami popadania w skrajności chroniła ją, zanim jeszcze została matką, domieszka typu Sumiennego ukryta w jej osobowości. Jest to typ „mózgowy", niosący ze sobą wrażliwe sumienie i umiejętność samokontroli. Choć więc znacznie silniejsze tendencje Dramatyczne i Zmienne popychają Cassie, by poszła za głosem serca i namiętności, to gdy w końcu uświadomi sobie wielkość ryzyka (jak wówczas, gdy usłyszała o AIDS i jej związku z nieuporządkowanym życiem seksualnym), potrafi włączyć hamulce. Gdy zaszła w ciążę, jej aspekt Sumienny okazał się dostatecznie silny, by ustrzec ją przed narażaniem zdrowia i bezpieczeństwa dziecka. Cassie przestała palić, porzuciła narkotyki i odstawiła motocykl, gdy tylko odkryła, że jest w odmiennym stanie. Wytrzymała już prawie trzy lata.

Aspekt Sumienny pod jeszcze jednym istotnym względem obronił Cassie przed impulsywną stroną jej osobowości. Jej drugi mąż Robert, producent programów telewizyjnych, jest osobnikiem wysoce Sumiennym: zrównoważonym, odpowiedzialnym, poważnym i dobrze radzącym sobie z prozaicznymi detalami życiowymi (jak płacenie rachunków). Dziwne, że w ogóle ją przyciągnął, ale teraz Cassie pomaga mu się odprężyć, kiedy zbyt bardzo się czymś przejmuje, zaś on ułatwia jej zachowanie skupienia i równowagi. Jak zwykle ludzie Dramatyczni i Zmienni, Cassie ma skłonność do zmiennych humorów, a nawet depresji, ale Robert nie ulega jej nastrojom i umie sobie z nią poradzić. Robert szanuje, podziwia i adoruje swoją żonę, która go niezmiennie pociąga, a to sprawa życiowej wagi dla jej Dramatycznego i Zmiennego aspektu, nawet jeśli w chwilach przygnębienia Cassie jest przekonana, że mąż jej nie kocha, skoro nie wyraża swych uczuć tak otwarcie jak ona.

Pierwszy mąż Cassie był o wiele bardziej podobny do niej, co pociągnęło za sobą katastrofę. Powściągliwość nie należała do atutów tego wybitnie Awanturniczego mężczyzny. Kiedy się pobrali, on miał lat dziewiętnaście, ona osiemnaście. Cassie, ze swoją kombinacją aspektów Dramatycznego i Zmiennego, żyła wyłącznie poszukiwaniem wielkiej miłości. Zakochali się w sobie na śmierć i życie i natychmiast pognali przed ołtarz. Żadne z nich nie potrafiło planować i przewidywać przyszłości. Młody mąż Cassie uzależnił się od kokainy, szybko stracił pracę i na swój nałóg przepuszczał kelnerską pensję żony.

Kiedy Cassie zdała sobie sprawę, że idzie na dno, znalazła w sobie dość siły, by odejść od męża, choć przypłaciła to ciężką depresją. Po skutecznej kuracji wróciła do szkoły, ale przez następne pięć lat kontynuowała psychoterapię. Nauczyła się znajdować bardziej produktywne ujście swej burzliwej i twórczej osobowości, na

przykład w pracy zawodowej, zamiast ładować całą energię w sprawy sercowe.

W porównaniu z przeciętnymi standardami życie Cassie i Roberta wydaje się usłane różami: rezydencja w Beverly Hills, przyjęcia dla bogatych i sławnych gości. Wszystko to bardzo odpowiada wybujałej osobowości Cassie. Dzięki pomocy Roberta Cassie może trzymać równy kurs i po raz pierwszy doświadcza prawdziwej miłości małżeńskiej. Praca pozwala jej zrealizować talenty i zaspokaja potrzeby emocjonalne. Pozycja matki wzmacnia jej wrodzoną Sumienną odpowiedzialność i pobudza do planowania i myślenia o przyszłości.

Wśród niebezpieczeństw, jakie niesie Dramatycznej, Zmiennej i Awanturniczej Cassie przyszłość, jest ryzyko poważnej depresji, gdyby kiedyś rozeszła się z Robertem. Może też przeżywać rozterki, kiedy będzie musiała zachęcać swe dziecko do oddzielenia się od matki i zyskania niezależności oraz uczyć je niezbędnych ograniczeń. Czas pracuje jednak na korzyść Cassie. Intensywne emocjonalnie typy osobowości zazwyczaj łagodnieją w okolicach trzydziestki lub czterdziestki, a niewykluczone, że osobowość Cassie „wyszalała się" już w młodości. A co z nadwagą? Objadanie się może któregoś dnia zagrozić jej zdrowiu, ale zaczyna już do niej docierać, że powinna zażywać więcej ruchu. „Zaczęłam biegać – chwali się Cassie. – Do lodówki!".

Bibliografia

Adams H.E., Sutker P.B. (red.): *Comprehensive Handbook of Psychopathology*, New York, Plenum Press 1984.

Akiskal H.: Proposal for a Depressive Personality (Temperament), [w:] P*ersonality Disorder Reviewed*, red. P. Tyrer, G. Stein, London, Gaskell 1993.

Ames-Frankel J., Devlin M., Walsh B.T., Strasser T.J., Sadik C., Oldham J.M., Roose S.P.: Personality Disorder Diagnoses in Patients with Bulimia Nervosa: Clinical Correlates and Changes with Treatment, „Journal of Clinical Psychiatry" 1992, nr 53, ss. 90–96.

Asch S.S.: The Masochistic Personality, [w:] *Psychiatry*, vol. 1, red. J.O. Cavenar, New York, Basic Books / Philadelphia, J. B. Lippincott Co. 1987.

Beck A.T., Freeman A.: *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, New York, The Guilford Press 1990.

Bernstein D.P., Useda D., Siever L.J.: Paranoid Personality Disorder: Review of the Literature and Recommendations for DSM-IV, „Journal of Personality Disorders" 1993, nr 7 (1), ss. 53–62.

Borderline Personality – Part I, „The Harvard Mental Health Letter" 1994, nr 10 (11).

Borderline Personality – Part II, „The Harvard Mental Health Letter" 1994, nr 10 (12).

Bowlby J.: Developmental Psychiatry Comes of Age, „American Journal of Psychiatry" 1988, nr 145.

Brown G.L., Ebert M.H. i in.: Aggression, Suicide, and Serotonin: Relationships to CSF Amine Metabolites, „American Journal of Psychiatry" 1982, nr 139, ss. 741–746.

Cadoret R.: Antisocial Personality, [w:] *The Medical Basis of Psychiatry*, red. G. Winokur, P. Clayton, Philadelphia, Saunders 1986.

Caplan P.J.: The Psychiatric Association's Failure to Meet Its Own Standards: The Dangers of Self-Defeating Personality Disorder as a Category, „Journal of Personality Disorders" 1987, nr 1, ss. 178–182.

J.O. Cavenar (red.): *Psychiatry*, vol. 1, New York, Basic Books / Philadelphia, J.B. Lippincott Co. 1987.

Cloninger C.R.: A Systematic Method for Clinical Description and Classification of Personality Variants, „Archives of General Psychiatry" 1987, nr 44, ss. 573–588.

Cloninger C.R.: Svrakic D.M., Przybeck T.R.: Physiological Model of Temperament and Character, „Archives of General Psychiatry" 1993, nr 50, ss. 975–990.

Coccaro E.F.: Psychopharmacologic Studies in Patients with Personality Disorders: Review and Perspective, „Journal of Personality Disorders" 1993, nr 7, suplement, ss. 181–192.

Coccaro E.F., Siever L.J., Kavoussi R. i in.: Serotonergic Correlates of Personality Disorder, referat na zjeździe Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, Montreal 1988.

Coccaro E.F., Siever L.J., Klar H.M., Maurer G. i in.: Serotonergic Studies in Patients with Affective and Personality Disorders, „Archives of General Psychiatry" 1989, nr 46, ss. 587–599.

Coccaro E.F., Silverman J.M., Klar H.M., Horvath T.B., Siever L.J.: Familial Correlates of Reduced Central Serotonergic System Function in Patients with Personality Disorders, „Archives of General Psychiatry" 1994, nr 51, ss. 318–324.

Cooper A.M.: Histrionic, Narcissistic, and Compulsive Personality Disorders, [w:] *Psychiatry: A Critical Appraisal of DSM-III*, red. G. Tischler, New Tork, Cambridge University Press 1987.

Côté G., Hodgins S.: Co-occuring Mental Disorders Among Criminal Offenders, „Bulletin of the American Academy of Psychiatric Law" 1990, nr 18, ss. 271–281.

Crowell J.A., Waters E., Kring A., Riso L.P.: The Psychosocial Etiologies of Personality Disorders: What Is the Answer Like? „Journal of Personality Disorders" 1983, nr 7, suplement, ss. 118–128.

Depression, Violent Suicide Tied to Low Metabolite Level, „Journal of the American Medical Association" 1983, nr 250, s. 3141.

Depue R.A., Spoont M.R.: Conceptualizing a Serotonin Trait: A Behavioral Dimension of Constraint, „Annals of the New York Academy of Sciences" 1986, nr 487, ss. 47–62.

DeVries M.W.: Temperament and Infant Mortality Among the Masai of East Africa, „American Journal of Psychiatry" 1984, nr 141, ss. 1189–1194.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 3rd ed. rev. (DSM-III-R), Washington, American Psychiatric Association 1987.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed. (DSM-IV), Washington, American Psychiatric Association 1994.

Dubro A.F., Wetzler S.: A Comparison of Three Tests for Self-Report Diagnosis, referat na zjeździe Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, Chicago, maj 1987.

Epstein S.: The Stability of Behavior: I. On Predicting Most of the People Much of the Time, „Journal of Personality and Social Psychology" 1979, nr 37, ss. 1097–1126.

Escalona S.K., Heider G.: *Prediction and Outcome*, New York, Basic Books 1959.

Esman A.H.: Dependent and Passive-Aggressive Personality Disorders, [w:] *Psychiatry*, vol. 1, red. J.O. Cavenar, New York, Basic Books / Philadelphia, J.B. Lippincott Co. 1987.

Extein I., Gold M.S. (red.): *Medical Mimics of Psychiatric Disorders*, Washington, American Psychiatric Press 1986.

Eysenck H.J., Eysenck M.W.: *Personality and Individual Differences: A Natural Science Approach*, New York / London, Plenum Press 1985.

Farber S.: *Identical Twins Reared Apart*, New York, Basic Books 1981.

Frances A.J., Clarkin J., Perry S.: *Differential Therapeutics in Psychiatry: The Art and Science of Treatment Selection*, New York, Brunner / Mazel 1984.

Frances A.J., Hales R.F. (red.): *Psychiatry Update*, vol. 5, American Psychiatric Association Annual Review, Washington, American Psychiatric Press 1986.

Frances A.J., Widiger T.: The Classification of Personality Disorders: An Overview of Problems and Solutions, [w:] *Psychiatry Update*, vol. 5, red. A.J. Frances, R.F. Hales, American Psychiatric Association Annual Review, Washington, American Psychiatric Press 1986.

Freud S.: *The Standard Edition of the Complete Psychological Works*, red. J. Strachey, London, Hogarth Press 1957.

Friedman H. S., Tucker J. S., Tomlinson-Keasy C. i in.: Does Childhood Personality Predict Longevity?, „Journal of Personality and Social Psychology" 1993, nr 65 (1), ss. 176–185.

Friedman M., Rosenman R.H.: *Type A Personality and Your Heart*, New York, Knopf 1974. Frosch J.P. (red.): Current Perspectives on Personality Disorders, Washington, American Psychiatric Press 1983.

Gallagher W.: How We Become What We Are, „The Atlantic Monthly" 1994, wrzesień, ss. 39–55.

Gallahorn G. E.: Borderline Personality Disorders, [w:] *Personality Disorders. Diagnosis and Management*.

Gold M.S., Morris L.B.: *The Good News About Depression*, New York, Bantam Books 1995.
Greenberg R.P., Bornstein R.F.: The Dependent Personality: I. Risk for Physical Disorders, „Journal of Personality Disorders" 1988, nr 2, ss. 126–135.
Greenberg R. P., Bornstein R. F.: The Dependent Personality: II. Risk for Physical Disorders, „Journal of Personality Disorders" 1988, nr 2 (2), ss. 136–143.
Gunderson J.G., Personality Disorders, [w:] *The New Harvard Guide to Psychiatry*, red. A.M. Nicholi Jr., Cambridge, Mass. / London, The Belknap Press of Harvard University Press 1988.
Haier R.J.: Biologic Response Styles and the Average Evoked Response: Personality, Vulnerability, and Topography, [w:] *Biologic Response Styles: Clinical Implications*, red. H. Klar, L.J. Siever, Washington, American Psychiatric Press 1985.
Heatherton T.F., Weinberger J.L. (red.): *Can Personality Change?* Washington, American Psychological Association 1994.
Heisler L.K., Lyons M.J., Goethe J.W.: Self-Defeating Personality Disorder: A Cross-National Study of Clinical Utility, komunikat na zjeździe Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, Filadelfia, maj 1994.
Hirschfeld R.M.A.: Foreword to section 3, Personality Disorders, [w:] *Psychiatry Update*, vol. 5, red. A.J. Frances, R.F. Hales, American Psychiatric Association Annual Review, Washington, American Psychiatric Press 1986.
Hollander E., Stein D.J., DeCaria C.M., Cohen L. i in.: Serotonergic Sensitivity in *Borderline* Personality Disorder: Preliminary Findings, „American Journal of Psychiatry" 1994, nr 151, ss. 277–280.
Holt C. S., Heimberg R. G., Hope D. A.: Avoidant Personality and the Generalized Subtype of Social Fobia, „Journal of Abnormal

Psychology” 1992, nr 101, ss. 318–325.
Horney K.: *Neurosis and Human Growth*, New York, W. W. Norton 1950 (pierwsze pełne wydanie polskie: *Nerwica a rozwój człowieka*, Poznań, „Rebis” 1993).
Horowitz M., Marmar C., Krupnick J. i in.: *Personality Styles and Brief Psychotherapy*, New York, Basic Books 1984.
Iyer P.: Of Weirdos and Eccentrics, „Time” 1988, January 18, s. 76.
Jorgensen R.S., Houston B.K.: Family History of Hipertension, Personality Patterns and Cardiovascular Reactivity to Stress, „Psychosomatic Medicine” 1986, nr 48, ss. 102–117.
Kagan J, Arcus D.: The Neurodevelopmental Origins of Behavioral Inhibition, referat na zjeździe Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, Filadelfia, maj 1994.
Kandel E.R.: From Metapsychology to Molecular Biology: Explorations into the Nature of Anxiety, „American Journal of Psychiatry” 1983, nr 140 (15), ss. 1277–1293.
Kandel E.R.: Psychotherapy and the Single Synapse, „The New England Journal of Medicine” 1979, vol. 19, nr 301, ss. 1028–1037.
Kass F.I.: Self-Defeating Personality Disorder: An Empirical Study, „Journal of Personality Disorders” 1987, nr 1, ss. 43–47.
Kass F.I., MacKinnon R.A., Spitzer R.L.: Masochistic Personality: An Empirical Study, „American Journal of Psychiatry” 1986, nr 143, ss. 216–218.
Kass F.I., Oldham J.M., Pardes H. (red.): *The Columbia University College of Physicians and Surgeons Complete Home Guide to Mental Health*, New York, Henry Holt 1992.
Kayser A., Robinson D.S. i in.: Response to Phenelzine Among Depressed Patients with Features of Hysteroid Dysphoria, „American Journal of Psychiatry” 1985, nr 142, ss. 486–488.

Kernberg O.F.: Narcissistic Personality Disorder, [w:] *Psychiatry*, vol. 1, red. J.O. Cavenar, New York, Basic Books / Philadelphia, J.B. Lippincott Co. 1987.

Kernberg O.F.: Hysterical and Histrionic Personality Disorders, [w:] *Psychiatry*, vol. 1, red. J.O. Cavenar, New York, Basic Books / Philadelphia, J.B. Lippincott Co. 1987.

Kessler R.C., McGonagle K.A., Zhao S. i in.: Lifetime and 12-Month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Survey, „Archives of General Psychiatry" 1994, nr 52, ss. 8–19.

Klar H., Siever L.J. (red.): *Biological Response Styles: Clinical Implications*, Washington, American Psychiatric Press 1985.

Klein M., Kupfer D.J., Shea M.T. (red.): *Personality and Depression*, New York, The Guilford Press 1993.

Korenblum P., Marton P. i in.: Personality Dysfunction in Adolescence: Continuities and Discontinuities, referat na zjeździe Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, Montreal, maj 1988.

Kramer P.: *Listening to Prozac*, New York, Viking 1993 (wydanie polskie: *Wsłuchując się w Prozac*, Warszawa, Jacek Santorski & Co. 1995).

Lasch C.: *The Culture of Narcissism*, New York, W. W. Norton 1978.

Liebowitz M.R.: Commentary on the Criteria for Self-Defeating Personality Disorder, „Journal of Personality Disorders" 1987, nr 1, ss. 196–199.

Liebowitz M.R., Klein D.F.: Hysteroid Dysphoria, „Psychiatric Clinics of North America" 1979, nr 2, ss. 555–575.

Liebowitz M.R., Stone M.H., Turkat I.D.: Treatment of Personality Disorders, [w:] *Psychiatry Update*, vol. 5, red. A.J. Frances, R.F. Hales, American Psychiatric Association Annual Review, Washington, American Psychiatric Press 1986.

Lilienfeld S.O., VanValkenburg C. i in.: The Relationship of Histrionic Personality Disorder to Antisocial Personality and Somatization Disorders, „American Journal of Psychiatry" 1986, nr 143, ss. 718–722.

Linehan M.M.: Dialectical Behavioral Therapy: A Cognitive Behavioral Approach to Parasuicide, „Journal of Personality Disorders" 1987, nr 1, ss. 328–333.

Linehan M.M.: Behavior Therapy, Dialectics, and the Treatment of *Borderline* Personality Disorder, [w:] *Handbook of Borderline Disorders*, red. D. Silver, M. Rosenbluth, Madison, International University Press 1992.

Linnoila M., Virkunen M. i in.: Low Cerebrospinal Fluid 5-Hydroxyindoleacetic Acid Concentration Differentiates Impulsive from Nonimpulsive Violent Behavior, „Life Sciences" 1983, nr 33, ss. 2609–2614.

Linscott R.N. (red.): *Selected Poems and Letters of Emily Dickinson*, Garden City, Doubleday Anchor Books, Doubleday & Co. 1959 (por. A. Rogalski: *Anetta i Emilia: biografia Anetty von Droste-Hülshoff (1797–1848) i Emilii Dickinson* (1830–1886), Warszawa, PAX 1980).

Livesley W.J.: Trait and Behavioral Prototypes of Personality Disorder, „American Journal of Psychiatry" 1986, nr 143, ss. 728–732.

Livesley W.J. (red.): *The DSM-IV Personality Disorders*, New York, The Guilford Press 1995.

Livesley W.J., West M., Tanney A.: Historical Comment on DSM-III Schizoid and Avoidant Personality Disorders, „American Journal of Psychiatry" 1985, nr 142, ss. 1344–1347.

Loranger A.W., Oldham J.M., Tulis E.H.: Familial Transmission of DSM-III *Borderline* Personality Disorder, „Archives of General Psychiatry" 1982, nr 39, ss. 795–799.

Loranger A.W., Susman V.L., Oldham J.M., Russakoff L.M.: *Personality Disorder Examination (PDE): A Structured Interview for DSM-III-R Personality Disorders*, White Plains, The New York Hospital-Cornell Medical Center, Westchester Division 1985.

Loranger A.W., Susman V.L., Oldham J.M., Russakoff L.M.: The Personality Disorder Examination: A Preliminary Report, „Journal of Personality Disorders" 1987, nr 1 (1), ss. 1–13.

Loranger A.W., Sartorius N., Andreoli A., Berger P. i in.: The International Personality Disorder Examination: The World Health Organization / Alcohol, Drug Abuse, and Mental Health Administration International Pilot Study of Personality Disorders, „Archives of General Psychiatry" 1994, nr 51, ss. 215–224.

Luntz B.K., Widom C.S.: Antisocial Personality Disorder in Abused and Neglected Children Grown Up, „American Journal of Psychiatry" 1994, nr 151, ss. 670–674.

Lykken D.T.: Genes and the Mind, „The Harvard Medical School Mental Health Letter" 1987, nr 4, s. 437.

Magid K., McKelvey C.: *High Risk: Children Without a Conscience*, New York, Bantam 1988.

Maziade M., Côté R., Boutin P. i in.: Temperament and Intellectual Development: A Longitudinal Study from Infancy to Four Years, „American Journal of Psychiatry" 1981, nr 144, ss. 144–150.

Maziade M., Caperaa P., Laplante B. i in.: Value of Difficult Temperament Among 7-Years-Olds in the General Population for Predicting Psychiatric Diagnosis at Age 12, „American Journal of Psychiatry" 1985, nr 142, ss. 943–946.

Maziade M., Caron C., Côté R., Boutin P., Thivierge J.: Extreme Temperament and Diagnosis, „Archives of General Psychiatry" 1990, nr 47, ss. 477–484.

McGlashan T.H.: *The Borderline: Current Empirical Research*, The Progress in Psychiatry Series, Washington, American Psychiatric

Press 1985.
McGlashan T.H., Bardenstein K.K.: Schizotypal Personality Disorder: Gender Differences, „Journal of Personality Disorders" 1988, nr 2 (3), ss. 221–227.
McGuffin P., Reich T.: Psychopathology and Genetics, [w:] *Comprehensive Handbook of Psychopathology*, red. H. E. Adams, P. B. Sutker, New York, Plenum Press 1984.
Mehlman P.T., Higley J.D., Faucher I., Lily A.A. i in.: Low CSF 5-HIAA Concentrations and Severe Aggression and Impaired Impulse Control in Nonhuman Primates, „American Journal of Psychiatry" 1994, nr 151 (10), ss. 1485–1491.
Meissner W.W.: Psychotherapy and the Paranoid Personality, „The Harvard Medical School Mental Health Letter" 1987, nr 4, s. 436.
Millon T.: The Avoidant Personality, [w:] *Psychiatry*, vol. 1, red. J. O. Cavenar, New York, Basic Books / Philadelphia, J. B. Lippincott Co. 1987.
Millon T.: *Disorders of Personality DSM-III: Axis II*, New York, John Wiley & Sons 1981.
Morris L.B.: Social Anxiety, „American Health" 1995, nr 14 (1), ss. 60–63.
Murphy L.B., Heider G.M., Small C.T.: Individual Differences in Infants, „Zero to Three", Bulletin of the National Center for Clinical Infant Programs 1986, nr 7 (2), s. 137.
Nestadt G., Breakey W.R. i in.: Personality Disorder in Baltimore's Homeless, komunikat na zjeździe Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, Montreal, maj 1988.
Nestadt G., Romanoski A.J. i in.: Compulsive Personality Disorder in the Community, komunikat na zjeździe Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, Montreal, maj 1988.
Nicholi A.M. Jr (red.): The New Harvard Guide to Psychiatry, Cambridge, Mass. / London, The Belknap Press of Harvard

University Press 1988.
Oldham J.M.: Treating a Patient with *Borderline* Personality Disorder, „Journal of Personality Disorders" 1987, nr 1, ss. 207–210.
Oldham J.M.: DSM-III Personality Disorders: Assessment Problems, „Journal of Personality Disorders" 1987, nr 1, ss. 241–247.
Oldham J.M.: Brief Treatment of Narcissistic Personality Disorder, „Journal of Personality Disorders" 1988, nr 2, ss. 88–90.
Oldham J.M.: Current Perspectives on Personality Disorders, Grand Rounds presentation, UCLA, Department of Psychiatry, grudzień 1988.
Oldham J.M.: Borderline Personality Disorder: An Introduction, „Hospital and Community Psychiatry" 1991, nr 42, s. 1014.
Oldham J.M. (red.): *Personality Disorders: New Perspectives on Diagnostic Validity*, Washington, American Psychiatric Press 1991.
Oldham J.M.: Diagnosis and Treatment of Personality Disorders, „Psychiatric Quarterly" 1992, nr 63, ss. 413–424.
Oldham J.M.: Personality Disorders: Current Perspectives, „Journal of the American Medical Association" 1994, nr 272 (22), ss. 1770–1776.
Oldham J.M., Bone S. (red.): *Paranoia: New Psychoanalytic Perspectives*, Madison, International Universities Press 1994.
Oldham J.M., Frosch W.: Compulsive Personality Disorders, [w:] *Psychiatry*, vol. 1, red. J.O. Cavenar, New York, Basic Books / Philadelphia, J. B. Lippincott Co. 1987.
Oldham J.M., Hollander E., Skodol A.A. (red.): *Impulsivity and Compulsivity*, Washington, American Psychiatric Press 1996.
Oldham J.M., Liebert R.S. (red.): *The Middle Years: New Psychoanalytic Perspectives*, New Haven, Yale University Press 1989.
Oldham J.M., Riba M. (red.): *Review of Psychiatry*, vol. 13, Washington, American Psychiatric Press 1984.

Oldham J.M., Riba M. (red.): *Review of Psychiatry*, vol. 14, Washington, American Psychiatric Press 1995.
Oldham J.M., Russakoff L.M.: *Dynamic Therapy in Brief Hospitalization*, Northvale, New Jersey / London, Jason Aronson 1987.
Oldham J.M., Skodol A.A.: Personality Disorders, [w:] *The Columbia University College of Physicians and Surgeons Complete Home Guide to Mental Health*, red. F.I. Kass, J.M. Oldham, H. Pardes, New York, Henry Holt 1992.
Oldham J.M., Skodol A.A.: Personality Disorders in the Public Sector, „Hospital and Community Psychiatry" 1991, nr 42, ss. 481–487.
Oldham J.M., Skodol A.A.: Comorbidity of DSM-III-R Anxiety Disorders and Personality Disorders, referat na III Międzynarodowym Kongresie nt. Zaburzeń Osobowości, Cambridge (Massachusetts) 1993.
Pardes H.: Neuroscience and Psychiatry: Marriage or Coexistence? „American Journal of Psychiatry" 1986, nr 143, ss. 1205–1212.
Paris J.: Personality Disorders: A Biopsychosocial Model, „Journal of Personality Disorders" 1993, nr 7 (3), ss. 255–264.
Perry J.C., O'Connell M.E.: Dynamic Conflicts in Course of Axis II Disorders, referat na zjeździe Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, Chicago, maj 1987.
Perry S., Frances A.J., Clarkin J.: *A DSM-III Casebook of Differential Therapeutics*, New York, Brunnel / Mazel 1985.
Pervin L.A. (red.): *Handbook of Personality Theory and Research*, New York, The Guilford Press 1990.
Phillips K.A., Hirschfeld R.M.A., Shea M.T., Gunderson J.G.: Depressive Personality Disorder: Perspectives for DSM-IV, „Journal of Personality Disorders" 1993, nr 7 (1), ss. 30–42.
Pilkonis P.A.: Avoidant and Schizoid Personality Disorders, [w:] *Comprehensive Handbook of Psychopathology*, red. H. E. Adams,

P. B. Sutker, New York, Plenum Press 1984.
Raleigh M.J., McGuire M.T. i in.: Social and Environmental Influences on Blood Serotonin Concentrations in Monkeys, „Archives of General Psychiatry" 1984, nr 41, ss. 405–410.
Ratey J.J. (red.): Neuropsychiatry of Personality Disorders, Cambridge (Mass.), Blackwell Science 1995.
„Richard Harris", „The New Yorker" 1987, 21 września, s. 120.
Roose S.P., Pardes H.: Biological Considerations in the Middle Years, [w:] *The Middle Years: New Psychoanalytic Perspectives*, red. J.M. Oldham, R.S. Liebert, New Haven, Yale University Press 1989.
Rosenbaum J.F., Biederman J., Bolduc-Murphy E.A. i in.: Behavioral Inhibition in Childhood: A Risk Factor for Anxiety Disorders, „Harvard Review of Psychiatry" 1993, nr 1 (1), ss. 2–15.
Rosenbaum J.F., Biederman J., Pollack R.A., Hirshfeld D.R.: The Etiology of Social Phobia, „The Journal of Clinical Psychiatry" 1994, nr 55 (6), suplement, ss. 10–16.
Rosenbaum R.: Back in th High Life, „Vanity Fair" 1988, kwiecień, ss. 133–144.
Rosewater L.B.: A Critical Analysis of the Proposed Self-Defeating Personality Disorder, „Journal of Personality Disorders" 1987, nr 1, ss. 190–195.
Ross R., Frances A., Widiger T.A.: Gender Issues in DSM-IV, [w:] *Review of Psychiatry*, vol. 14, red. J.M. Oldham, M. Riba, Washington, American Psychiatric Press 1995.
Rutter M.: Psychopathology and Development: II. Childhood Experiences nad Personality Development, „Australian and New Zealand Journal of Psychiatry" 1984, nr 18, ss. 314–327.
Rutter M.: Meyerian Psychobiology, Personality Development, and the Role of Life Experiences, „American Journal of Psychiatry" 1986, nr 143, ss. 1077–1087.

Salzman L.: *The Obsessive Personality*, New York, Science House 1988.

Schizotypal Personality, „The Harvard Medical School Mental Health Letter" 1987, nr 3, ss. 1–3.

Shader R.I., Scharfman E.L., Dryfuss D.A.: A Biological Model for Selected Personality Disorders, [w:] *Psychiatry*, vol. 1, red. J.O. Cavenar, New York, Basic Books / Philadelphia, J.B. Lippincott Co. 1987.

Shaffer J.W. i in.: Clustering of Personality Traits in Youth and the Subsequent Development of Cancer Among Physicians, „Journal of Behavioral Medicine" 1987, nr 10, ss. 441–447.

Shainess N.: Masochism – Or Self-Defeating Personality?, „Journal of Personality Disorders" 1987, nr 1, ss. 174–177.

Shapiro D.: *Neurotic Styles*, New York, Basic Books 1965.

Siever L.J.: A Delicate Balance: Understanding the Biochemistry of Mental Illness, „The Mount Sinai Review" 1988, nr 7, s. 9.

Siever L.J.: The Relationship Between Impulsivity and Compulsivity, [w:] *Impulsivity and Compulsivity*, red. J.M. Oldham, E. Hollander, A.A. Skodol, Washington, American Psychiatric Press 1996.

Siever L.J., Davis K.L.: A Psychobiological Perspective on the Personality Disorders, „American Journal of Psychiatry" 1991, nr 148 (12), ss. 1647–1658.

Siever L.J., Insel T.R., Uhde T.W.: Biogenetic Factors in Personality, [w:] *Current Perspectives on Personality Disorders*, red. J.P. Frosch, Washington, American Psychiatric Press 1983.

Siever L.J., Klar H., Coccaro E.: Psychobiologic Substrates of Personality, [w:] *Biologic Response Styles: Clinical Implications*, red. H. Klar, L.J. Siever, Washington, American Psychiatric Press 1985.

Siever L.J., Steinberg B.J., Trestman R.L., Intrator J.: Biological Markers in Personality Disorders, [w:] *Review of Psychiatry*, vol.

13, red. J.M. Oldham, M. Riba, Washington, American Psychiatric Press 1984.

Simons R.C.: Self-Defeating and Sadistic Personality Disorders: Needed Additions to the Diagnostic Nomenclature, „Journal of Personality Disorders" 1987, nr 1, ss. 161–167.

Skodol A.E., Oldham J.M.: Differential Diagnosis of the Impulsive / Compulsive Spectrum of Disorders, referat na IV konferencji Urzędu Zdrowia Psychicznego Stanu Nowy Jork, Albany 1991.

Skodol A.E., Oldham J.M.: Assessment and Diagnosis of Borderline Personality Disorder: Problems, Challenges, and Significance, „Hospital and Community Psychiatry" 1991, nr 42, Special Section on Borderline Personality Disorder, red. J.M. Oldham, ss. 1021–1028.

Skodol A.E., Oldham J.M.: Personality Disorders and Mood Disorders, referat na zjeździe Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, Waszyngton 1992.

Skodol A.E., Oldham J.M.: Comorbidity of DSM-III-R Anxiety Disorders and Personality Disorders, referat na III Międzynarodowym Kongresie nt. Zaburzeń Osobowości, Cambridge (Massachusetts) 1993.

Skodol A.E., Oldham J.M., Hyler S.E., Kellerman H.D., Doidge N., Davies M.: Comorbidity of DSM-III-R Eating Disorders and Personality Disorders, „International Journal of Eating Disorders" 1993, nr 14, ss. 403–416.

Stern D.N.: *The Interpersonal World of the Infant*, New York, Basic Books 1985.

Stone M. H.: *Abnormalities of Personality*, New York, W. W. Norton 1993.

Stone M.H.: *Borderline* Personality Disorder, [w:] *Psychiatry*, vol. 1, red. J.O. Cavenar, New York, Basic Books / Philadelphia, J.B. Lippincott Co. 1987.

Suomi S.J.: Response Styles in Monkeys: Experiental Effects, [w:] *Biologic Response Styles: Clinical Implications*, red. H. Klar, L.J. Siever, Washington, American Psychiatric Press 1985.

Thomas A., Chess S.: *Temperament and Development*, New York, Brunner / Mazel 1977.

Thomas A., Chess S.: Genesis and Evolution of Behavioral Disorders: From Infancy to Early Adult Life, „American Journal of Psychiatry" 1984, nr 141, s. 139.

Turecki S., Tonner L.: *The Difficult Child*, New York, Bantam 1985, 1989.

Turner S.M., Beidel D.C., Borden J.W. i in.: Social Phobia, Axis I and II Correlates, „Journal of Abnormal Psychology" 1991, nr 100, ss. 102–106.

Tyrer P., Stein G. (red.): *Personality Disorder Reviewed*, London, Gaskell 1993.

Virkkunen M., Nuutila A. i in.: Cerebrospinal Fluid Monoamine Metabolite Levels in Male Arsonists, „Archives of General Psychiatry" 1987, nr 44, ss. 241–247.

Waldinger R.J.: Intensive Psychodynamic Therapy with *Borderline* Patients: An Overview, „American Journal of Psychiatry" 1987, nr 144, ss. 267–274.

Walker L.E.A.: Inadequacies of the Masochistic Personality Disorder Diagnosis for Women, „Journal of Personality Disorders" 1987, nr 1, ss. 183–389.

Widiger T.: Deletion of Self-Defeating and Sadistic Personality Disorder Diagnoses, [w:] *The DSM-IV Personality Disorders*, red. W.J. Livesley, New York, The Guilford Press 1995.

Winokur G., Clayton P. (red.): *The Medical Basis of Psychiatry*, Philadelphia, Saunders 1986.

O autorach

JOHN M. OLDHAM, wybitny naukowiec, ceniony wykładowca i członek wielu branżowych stowarzyszeń naukowych, jest profesorem i przewodniczącym katedry psychiatrii i nauk behawiorystycznych na Uniwersytecie Medycznym Karoliny Południowej, dyrektorem wykonawczym Instytutu Psychiatrii na tej uczelni oraz przewodniczącym Rady Amerykańskiego Stowarzyszenia Psychiatrycznego. Współredaguje pismo „Journal of Psychiatric Practice". Jest autorem lub współautorem licznych książek i artykułów poświęconych zaburzeniom osobowości i ich rozpoznawaniu. Od ponad dwudziestu siedmiu lat prowadzi prywatną praktykę jako specjalista w dziedzinie neuropsychiatrii, psychiatrii dziecięcej oraz zachowań przestępczych. Urodzony w Oklahomie, po młodości spędzonej w Teksasie, od wielu lat mieszka w hrabstwie Westchester w stanie Nowy Jork. Ze swoją żoną Karen ma dwoje dzieci – Madeleine i Michaela.

LOIS B. MORRIS jest autorką siedmiu książek z dziedziny zdrowia psychicznego i zachowań ludzkich, w tym napisanej wspólnie z Markiem S. Goldem pracy *The Good News About Depression*. Redaguje rubrykę poświęconą nastrojom w magazynie „Allure", jej artykuły i porady pojawiają się często w gazetach i czasopismach. Urodzona i wychowana w okolicy Chicago, dziś mieszka na wyspie Shelter w stanie Nowy Jork.

Dr Oldham i Lois Morris współpracowali już wcześniej przy książce *The Columbia University College of Physicians and Surgeons Complete Home Guide to Mental Health*, którą Nowojorska Biblioteka Publiczna uznała za jeden z najlepszych poradników roku 1992.